

Утверждаю:
ИП Чухланцева И.В.



"01" сентября 2022 г.

Согласовано:
Директор МБОУ "СОШ № 15"
Т.С. Дементьева



"01" сентября 2022 г.

Примерные рационы обедов для учащихся 5-11х классов

Сезон- осенне- зимний
Первая неделя

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			Ккал
				Белки	Жиры	Углев	
понед Обед:							
770-2004	Булочка Дорожная	75	20,2	5,33	11,1	42,07	291
510-2004	Каша пшеничная	150	21,10	4	4,24	23,55	152,4
81-2008	Фрикаделька Петушок	55	31,25	7,25	8	5,22	136,01
	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		80,00	20,23	23,71	98,73	711,66
вторник Обед							
	Ватрушка картофельная	70	21,6	3,83	7,48	26,62	170,23
510-2004	Каша гречневая	150	26,25	4,1	5	20,52	145,5
498-04	Котлета рубленая	60	24,70	5,67	2,56	7,77	81,12
	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		80,00	17,25	15,41	82,80	529,10
среда Обед:							
738-2004	Пирог с капустой	70	14,7	4,54	8,96	21,48	179,62
332-2004	Макароны отварные	150	11,4	5,25	4,9	32,8	196,8
	Тефтели мясные	65	46,45	2,59	5,96	1,56	83,6
	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		80,00	16,03	20,19	83,73	592,27
четверг Обед:							
426-2017	Булочка с повидлом обсыпная	75	20,5	4,95	10,76	30,85	240
92-2008	Пюре картофельное	150	25,2	3,15	5,2	21,9	139,4
88-2008	Котлета рыбная Нептун	50	26,85	5,84	3,94	4,95	103,45
	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,2	0	6,5	26,80

	Итого за обед:		80,00	17,59	20,27	85,59	615,1
пятница	Обед:						
741-2004	Ватрушка с творогом	60	17,20	7,38	4,38	23,34	161,6
139-2017	Капуста тушеная	150	14,40	3,06	4,4	11,83	115,5
271-2017	Котлета домашняя	55	40,95	6,68	7,88	9,09	149,2
	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		80,00	20,77	17,03	72,15	558,55
Суббота	Обед:						
	Плюшка Московская	65	16,10	4,56	5,21	31,65	191,75
510-2004	Каша гречневая	150	26,25	4,1	5	20,52	145,5
75-2008	Котлета детская	55	30,20	6,65	6,47	8,58	109,2
	Хлеб пшеничный	45	3,85	4,8	0,6	21,39	103,3
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		80,00	20,31	17,28	88,64	576,55
				белки	жиры	угл	ккал
	Итого за неделю завтраки:	0	480,00	112,18	113,89	511,64	3583,23
	Ср\сут.хим состав завтраки	0	80,00	18,70	18,98	85,27	597,21

Вторая неделя

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества			Ккал
				Белки	Жиры	Углев	
понед.	Обед:						
773-2004	Булочка Веснушка с изюмом	90	16,95	7,02	5,51	43,02	250,2
492-2004	Плов из курицы	200	55,6	11,21	5,55	24,82	204,82
	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		80,00	21,88	11,43	95,73	587,27
вторник	Обед						
	Шанежка наливная сырная	100	18,9	1,69	3,99	6,66	92,4
92-2008	Пюре картофельное	150	25,2	3,15	5,2	21,9	139,4
239-2017	Тефтели рыбные	65	28,45	4,62	5,20	7,64	99,12
	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		80,00	13,11	14,76	64,09	463,17
среда	Обед:						
	Сдоба с повидлом	90	13	5,94	12,92	37	288
510-2004	Каша рисовая	150	25,3	2,56	4,17	25,57	154,05
498-2004	Котлета рубленая из птицы	75	34,25	7,08	3,2	9,71	101,4

	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
52-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		80,00	19,23	20,66	100,17	675,7
четверг	Обед:						
766-2004	Сдоба обыкновенная	80	12,05	6,24	4,9	38,24	222,4
332-2004	Макароны отварные	150	11,4	7,9	6,8	28,6	207,7
271-2017	Котлета домашняя	65	49,10	7,89	9,32	10,75	176,32
	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
52-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		80,00	25,68	21,39	105,48	738,67
пятница	Обед:						
772-2004	Булочка с маком	100	13,75	8,1	3,1	52,6	275
510-2004	Каша пшенная вязкая	150	21,3	4,18	5	23,94	157,5
	Тефтели припущенные	65	37,50	8,38	10,04	5,65	158,78
	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
52-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		80,00	24,31	18,51	110,08	723,53
Суббота	Обед:						
	Сдоба Выборгская с повидлом	100	17,20	6,6	14,36	16,54	148,25
510-2004	Каша гречневая	150	26,25	4,1	5	20,52	145,5
498-2004	Котлета рубленая из птицы	65	29,10	6,13	2,77	8,41	87,88
	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
52-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		80,00	20,48	22,5	73,36	513,88
				белки	жиры	угл	ккал
	Итого за неделю обеды:	0	480	124,69	109,25	548,91	3702,22
	Ср\сут.хим состав обед	0	80,00	20,78	18,21	91,49	617,04
	Итого за 12 дней обеды:	0	960,00	236,87	223,14	1060,55	7285,45
	Ср\сут.хим сост обед за 12 дн	0	80,00	19,74	18,60	88,38	607,12

При составлении примерных рационов были использованы:

- 1) Сборник технических нормативов , рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях УР, 2008 год
- 2) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 год (Москва)
- 3) Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 Москва Дели плюс
- 4) Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4х классов в общеобразовательных организациях ,2021 год (Новосибирск)