

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			Ккал
				Белки	Жиры	Углев	
<b>понед</b>	<b>Обед:</b>						
41-2008	Щи из свеж капусты со сметаной	200	15,2	1,69	3,99	6,66	92,4
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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>75,00</b>	<b>16,59</b>	<b>16,6</b>	<b>63,32</b>	<b>513,06</b>
<b>вторник</b>	<b>Обед</b>						
39-2008	Борщ со сметаной	200/10	16,6	1,85	6,16	10,12	92,4
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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>75,00</b>	<b>15,27</b>	<b>14,09</b>	<b>66,30</b>	<b>451,27</b>
<b>среда</b>	<b>Обед:</b>						
46-2008	Суп с мак изделиями	200	9,7	2,15	2,27	13,96	94,6
332-2004	Макаронь 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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>75,00</b>	<b>13,64</b>	<b>13,5</b>	<b>76,21</b>	<b>507,25</b>
<b>четверг</b>	<b>Обед:</b>						
132-2004	Рассольник ленинград	200	15,5	1,87	6,07	9,92	106,4
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

	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>75,00</b>	<b>13,72</b>	<b>13,26</b>	<b>71,35</b>	<b>459,82</b>
<b>четверг</b>	<b>Обед:</b>						
46-2008	Суп с мак изделиями	200	9,7	2,15	2,27	13,96	94,6
332-2004	Макароны отварные	150	11,4	7,9	6,8	28,6	207,7
271-2017	Котлета домашняя	60	46,45	7,29	8,6	9,92	162,75
	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>75,00</b>	<b>20,99</b>	<b>18,04</b>	<b>80,37</b>	<b>597,3</b>
<b>пятница</b>	<b>Обед:</b>						
132-2004	Рассольник ленинградский	200	15,5	1,87	6,07	9,92	106,4
510-2004	Каша пшеничная вязкая	150	21,3	4,18	5	23,94	157,5
	Тефтели припущенные	60	30,75	7,74	9,27	5,22	146,56
	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>75,00</b>	<b>17,44</b>	<b>20,71</b>	<b>66,97</b>	<b>542,71</b>
<b>Суббота</b>	<b>Обед:</b>						
47-2008	Суп гороховый	200	12,20	4,39	4,22	13,23	118,6
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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>75,00</b>	<b>18,27</b>	<b>12,36</b>	<b>70,05</b>	<b>484,23</b>
				<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
	<b>Итого за неделю обеды:</b>	<b>0</b>	<b>450</b>	<b>101,41</b>	<b>92,81</b>	<b>456,67</b>	<b>3093,23</b>
	<b>Ср\сут.хим состав обед</b>	<b>0</b>	<b>75,00</b>	<b>16,90</b>	<b>15,47</b>	<b>76,11</b>	<b>515,54</b>
	<b>Итого за 12 дней обеды:</b>	<b>0</b>	<b>900,00</b>	<b>196,38</b>	<b>186,30</b>	<b>851,40</b>	<b>6028,26</b>
	<b>Ср\сут.хим сост обед за 12 дн</b>	<b>0</b>	<b>75,00</b>	<b>16,37</b>	<b>15,53</b>	<b>70,95</b>	<b>502,36</b>

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)

	<b>Итого за обед:</b>		<b>75,00</b>	<b>14,51</b>	<b>15,58</b>	<b>64,66</b>	<b>481,5</b>
<b>пятница</b>	<b>Обед:</b>						
47-2008	Суп гороховый	200	12,20	4,39	4,22	13,23	118,6
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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>75,00</b>	<b>17,78</b>	<b>16,87</b>	<b>62,04</b>	<b>515,55</b>
<b>Суббота</b>	<b>Обед:</b>						
48-2008	Суп крестьянский с крупой	200	11,10	1,43	4,78	5,21	81,6
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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>75,00</b>	<b>17,18</b>	<b>16,85</b>	<b>62,2</b>	<b>466,4</b>
				<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
	<b>Итого за неделю завтраки:</b>	<b>0</b>	<b>450,00</b>	<b>94,97</b>	<b>93,49</b>	<b>394,73</b>	<b>2935,03</b>
	<b>Срсут.хим состав завтраки</b>	<b>0</b>	<b>75,00</b>	<b>15,83</b>	<b>15,58</b>	<b>65,79</b>	<b>489,17</b>

**Вторая неделя**

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества			Ккал
				Белки	Жиры	Углев	
<b>понед.</b>	<b>Обед:</b>						
101-2017	Суп картофельный с крупой	200	9,2	1,82	4,16	10,02	89,2
492-2004	Плов из курицы	150	41,5	11,21	5,55	24,82	204,82
	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
54-1хн-20	Компот из сухофруктов	200	11,55	0,5	0,00	31,4	81,00
182-2008	Коржик молочный	35	8,90	1,26	4	16,8	73,15
	<b>Итого за обед:</b>		<b>75,00</b>	<b>18,24</b>	<b>14,08</b>	<b>104,43</b>	<b>553,62</b>
<b>вторник</b>	<b>Обед</b>						
41-2008	Щи из свеж капусты	200	15,2	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	60	27,15	4,26	4,80	7,05	91,50
	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>75,00</b>	<b>12,75</b>	<b>14,36</b>	<b>63,50</b>	<b>455,55</b>
<b>среда</b>	<b>Обед:</b>						
39-2008	Борщ со сметаной	200/10	16,6	1,85	6,16	10,12	92,4
510-2004	Каша рисовая	150	25,3	2,56	4,17	25,57	154,05
498-2004	Котлета рубленая из птицы	60	25,65	5,66	2,56	7,77	81,12