

Утверждаю:

Директор ООО " Домашняя кхня"

И.В. Чухланцева

"01" сентября 2022 г.



Согласовано:

Директор МБОУ " СОШ № 12"

А.А. Гоголев

"01" сентября 2022 г.

Примерные 12-ти дневные рационы питания для учащихся
из многодетных и малообеспеченных семей

(67 руб)

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон- осенне- зимний

Первая неделя

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал	
			Белки	Жиры	Углев		
понед Обед:							
510-2004	Каша пшеничная	150	4	4,24	23,55	152,4	
81-2008	Фрикаделька Петушок	50	6,59	7,25	4,75	123,65	
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45	
	Помидор свежий	30	0,18	0	1,14	4,2	
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80	
Итого за обед:			14,42	11,86	57,33	412,5	
вторник Обед							
510-2004	Каша гречневая	150	4,1	5	20,52	145,5	
498-04	Котлета рубленая	65	6,11	2,77	8,41	87,88	
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45	
	Огурец свежий	30	0,22	0,05	0,75	4,25	
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80	
Итого за обед:			14,08	8,19	57,57	369,88	
среда Обед:							
332-2004	Макароны отварные	150	5,25	4,9	32,8	196,8	
468-04	Оладьи из печени	50	2	4,59	1,42	76	
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45	
	Помидор свежий	30	0,18	0	1,14	4,2	
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80	
Итого за обед:			11,08	9,86	63,25	409,25	
четверг Обед:							
92-2008	Пюре картофельное	150	3,15	5,2	21,9	139,4	
88-2008	Котлета рыбная Нептун	55	6,42	4,33	5,44	113,79	
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45	
13-2008	Салат из свеж. капусты	50	0,65	4,95	4,2	60,75	
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80	

	Итого за обед:			13,87	14,85	59,43	446,19
пятница	Обед:						
139-2017	Капуста тушеная	150		3,06	4,4	11,83	115,5
271-2017	Котлета домашняя	50		10,93	12,9	14,88	244,13
	Хлеб пшеничный	45		3,45	0,37	21,39	105,45
	Огурец свежий	30		0,22	0,05	0,75	4,25
57-2гн-20	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:			17,86	17,72	55,35	496,13
Суббота	Обед:						
510-204	Каша гречневая	150		4,1	5	20,52	145,5
498-04	Котлета рубленая	60		5,64	2,56	7,76	81,12
	Хлеб пшеничный	45		4,8	0,6	21,39	103,3
14-2008	Салат из свеж. овощей	50		0,06	2,55	5,57	45,05
57-2гн-20	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:			14,8	10,71	61,74	401,77
				белки	жиры	угл	ккал
	Итого за неделю завтраки:	0		86,11	73,19	354,67	2535,72
	Срсут.хим состав завтраки	0		14,35	12,20	59,11	422,62

Вторая неделя

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углев	
понед.	Обед:					
492-2004	Плов из курицы	165	12,33	6,1	27,3	225,3
14-2008	Салат из свеж. овощей	60	0,072	3,06	6,69	54,06
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
54-1хн-20	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,00	31,4	81,00
	Итого за обед:		16,352	9,53	86,78	465,81
вторник	Обед					
92-2008	Пюре картофельное	150	3,15	5,2	21,9	139,4
239-2017	Тефтели рыбные	65	4,61	5,20	7,63	99,12
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
	Огурец свежий	30	0,22	0,05	0,75	4,25
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		11,63	10,82	58,17	375,02
среда	Обед:					
510-2004	Каша рисовая	150	2,56	4,17	25,57	154,05
498-2004	Котлета рубленая из птицы	60	8,49	3,84	11,65	121,68

	Хлеб пшеничный	45		3,45	0,37	21,39	105,45
	Помидор свежий	45		0,27	0	1,71	6,3
52-2гн-20	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:			14,97	8,38	66,82	414,28
четверг	Обед:						
332-2004	Макароны отварные	150		7,9	6,8	28,6	207,7
271-2017	Котлета домашняя	60		7,28	8,6	9,92	162,75
	Хлеб пшеничный	45		3,45	0,37	21,39	105,45
	Огурец свежий	30		0,22	0,05	0,75	4,25
52-2гн-20	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:			19,05	15,82	67,16	506,95
пятница	Обед:						
510-2004	Каша пшенная вязкая	150		4,18	5	23,94	157,5
	Тфтели припущенные	60		7,74	9,26	5,22	146,55
	Хлеб пшеничный	45		3,45	0,37	21,39	105,45
13-2008	Салат из свеж. капусты	50		0,65	4,95	4,2	60,75
52-2гн-20	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:			16,22	19,58	61,25	497,05
Суббота	Обед:						
510-2004	Каша гречневая	150		4,1	5	20,52	145,5
498-2004	Котлета рубленая из птицы	65		6,11	2,77	8,41	87,88
	Хлеб пшеничный	45		3,45	0,37	21,39	105,45
	Помидор свежий	30		0,18	0	1,14	4,2
52-2гн-20	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:			14,04	8,14	57,96	369,83
				белки	жиры	угл	ккал
	Итого за неделю обеды:	0		92,26	72,27	398,14	2628,94
	Ср\сут.хим состав обед	0		15,38	12,05	66,36	438,16
	Итого за 12 дней обеды:	0		178,37	145,46	752,81	5164,66
	Ср\сут.хим сост обед за 12 дн	0		14,86	12,12	62,73	430,39

Примечание: - Допускается использование свежих овощей в нарезке вместо салатов

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)