


Утверждаю
 Директор ООО " Домашняя кухня"


 И.В. Чухланцева
 "01" сентября 2022г

Согласовано
 Директор МБОУ "СОШ № 12"


 А.А. Гоголев
 "01" сентября 2022г

Примерные 12-ти дневные рационы питания для учащихся 5-11 -х классов

Возрастная категория: 11 лет и старше
 Сезон - осенне- зимний
 Первая неделя

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			Ккал
				Белки	Жиры	Углев	
Понед	Обед:						
770-2004	Булочка Дорожная	100	27,00	7,11	14,8	56,09	388
41-2008	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	18,20	2,11	4,99	8,32	115,5
	Хлеб пшеничный	45	3,85	4,8	0,6	21,39	123,3
14-2008	Салат из свеж. овощей	95	10,45	0,114	4,83	9,82	85,61
146-2008	Чай с лимоном	200	5,50	0,13	0,02	15,2	62,00
	Итого за обед:		65,00	14,26	25,24	110,82	774,41
Вторник	Обед						
	Ватрушка картофельная	75	23,65	4,42	8,63	30,71	196,42
39-2008	Борщ со сметаной	250/10	20,00	2,31	7,7	12,65	115,5
75-2008	Хлеб пшеничный	45	3,85	4,8	0,6	21,39	123,3
81-82	Салат из свеклы с м.р.	100	10,60	2,97	6,01	8,25	92,8
153-2008	Напиток лимонный	200	6,90	0,1	0	24,2	33,00
	Итого за обед:		65,00	14,60	22,94	97,20	561,02
Среда	Обед:						
747-2004	Сосиска в тесте	100	27,05	9,6	13,83	26,88	271
46-2008	Суп с мак изделиями	250	14,20	2,69	2,84	17,45	118,25
	Хлеб пшеничный	45	3,85	4,8	0,6	21,39	123,3
30-2008	Винегрет овощной	100	16,30	1,3	9,9	8,4	121,5
684,685-04	Чай с сахаром	200	3,60	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		65,00	18,59	27,17	80,62	660,85
Четверг	Обед:						
426-2017	Булочка с повидлом обсыпная	100	26,25	6,6	14,36	41,13	320
132-2004	Рассольник ленинградский со см	250/10	22,60	2,34	7,59	12,4	133
	Хлеб пшеничный	45	3,85	4,8	0,6	21,39	123,3
14-2008	Салат из свеж. овощей	80	8,70	0,096	4,07	8,27	72,09
684,685-04	Чай с сахаром	200	3,60	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		65,00	14,04	26,62	89,69	675,19
Пятница	Обед:						
741-2004	Ватрушка с творогом	75	24,80	8,78	5,22	27,78	192,37
47-2008	Суп гороховый	250	15,30	5,49	5,27	16,54	148,25

		45	3,85	4,8	0,6	21,39	123,3
	Хлеб пшеничный						
	Салат из свежих огурцов	100	17,45	0,75	6,02	2,35	66,6
684,685-04	Чай с сахаром	200	3,60	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		65,00	20,02	17,11	74,56	557,32
Суббота	Обед:						
	Плюшка Московская	90	22,80	4,74	5,41	32,87	199,12
48-2008	Суп крестьянский с крупой со см	250/10	17,10	1,79	5,97	6,51	102
	Хлеб пшеничный	45	3,85	4,8	0,6	21,39	123,3
	Салат из свежей капусты и морк	100	9,85	1,2	4,9	10,5	84,5
631-2004	Компот из свежих плодов	200	11,40	0,16	0,16	27,88	114,6
	Итого за обед:		65,00	12,69	17,04	99,15	623,52
				белки	жиры	угл	ккал
	Итого за неделю обеды:	0	390	94,20	136,12	552,04	3852,31
	Ср\сут.хим состав обед	0	65	15,70	22,69	92,01	642,05

Вторая неделя

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			Ккал
				Белки	Жиры	Углев	
понед.	Обед:						
738-2004	Пирог с капустой	100	21,00	6,28	2,56	36,7	194,67
101-2017	Суп с крупой со смет	250/10	14,70	2,27	5,2	12,52	111,5
	Салат из свежих огурцов	100	17,45	0,75	6,02	2,35	66,6
	Хлеб пшеничный	45	3,85	4,8	0,6	21,39	123,3
701-04	Напиток яблочный	200	8,00	1	0	20,2	84,80
	Итого за обед:		65,00	15,10	14,38	93,16	580,87
Вторник	Обед						
	Шанежка наливная сырная	110	20,80	12,1	18,02	36,44	348,62
41-2008	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	18,20	2,11	4,99	8,32	115,5
239-2017							
	Хлеб пшеничный	45	3,85	4,8	0,6	21,39	123,3
81-82	Салат из свеклы с м.р.	100	10,60	2,97	6,01	8,25	92,8
153-2008	Компот из сухофруктов	200	11,55	0,5	0,00	31,4	81,00
	Итого за обед:		65,00	22,48	29,62	105,80	761,22
Среда	Обед:						
747-2004	Сосиска в тесте	90	24,50	8,64	12,45	24,2	243,9
39-2008	Борщ со сметаной	250/10	20,00	2,31	7,7	12,65	115,5
			3,85				
	Хлеб пшеничный	45	3,20	4,8	0,6	21,39	123,3
	Салат из свежей капусты и морк	100	9,85	1,2	4,9	10,5	84,5
684,685-04	Чай с сахаром	200	3,60	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		65,00	17,15	25,65	75,24	594,00
Четверг	Обед:						
163-2008	Пицца с колбасой	80	34,65	9,44	13,44	21,2	239,92
46-2008	Суп с мак изделиями	250	14,20	2,69	2,84	17,45	118,25
	Хлеб пшеничный	45	3,85	4,8	0,6	21,39	123,3
14-2008	Салат из свеж. овощей	80	8,70	0,096	4,07	8,27	72,09

685-04	Чай с сахаром	200	3,60	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		65,00	17,23	20,95	74,81	580,36
Пятница	Обед:						
	Ватрушка картофельная	75	23,10	4,41	8,62	30,71	196,41
132-2004	Рассольник ленинградский со см	250/10	22,60	2,34	7,59	12,4	133
	Хлеб пшеничный	45	3,85	4,8	0,6	21,39	123,3
30-2008	Винегрет овощной	75	11,85	0,97	7,42	6,3	91,1
684,685-04	Чай с сахаром	200	3,60	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		65,00	12,72	24,23	77,30	570,61
Суббота	Обед:						
426-2017	Булочка с повидлом обсыпная	105	28,40	6,93	15,08	43,18	336
47-2008	Суп гороховый	250	15,30	5,49	5,27	16,54	148,25
	Хлеб пшеничный	45	3,85	4,8	0,6	21,39	123,3
13-2008	Салат из свежей капусты	90	6,05	0,11	4,59	9,3	81,09
631-2004	Компот из свежих плодов	200	11,40	0,16	0,16	27,88	114,6
	Итого за обед:		65,00	17,49	25,70	118,29	803,24
				белки	жиры	угл	ккал
	Итого за неделю обеды:	0	390	102,17	140,53	544,60	3890,30
	Срсут.хим состав обед	0	65	17,03	23,42	90,77	648,38
	Итого за 12 дней:		780	196,37	276,65	1096,64	7742,61
	Срсут.хим сост обед за 12 дн	0,00	65,00	16,36	23,05	91,39	645,22