

сентябрь

Утверждаю:  
Директор ООО " Домашняя кухня"

И.В. Чухланцева

"01" сентября 2022 г.



Согласовано:  
Директор МБОУ " СОШ № 12"

А.А. Гоголев

"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	
<b>понед</b>	<b>Обед:</b>						
510-2004	Каша пшеничная	150	21,10	4,00	4,24	23,55	152,40
81-2008	Фрикаделька Петушок	60	39,95	7,91	8,70	5,70	148,38
	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
14-2008	Салат из свеж. овощей	60,00	6,50	0,07	3,06	6,69	54,06
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,20	0,00	6,50	26,80
	<b>Итого за обед:</b>		<b>75,00</b>	<b>15,63</b>	<b>16,37</b>	<b>63,83</b>	<b>487,09</b>
<b>вторник</b>	<b>Обед</b>						
510-2004	Каша гречневая	150,00	26,25	4,10	5,00	20,52	145,50
498-04	Котлета рубленая куриная	75	34,25	7,08	3,20	9,70	101,40
	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
	Огурец свежий	60	7,05	0,45	0,10	1,50	8,50
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,20	0,00	6,50	26,80
	<b>Итого за обед:</b>		<b>75,00</b>	<b>15,28</b>	<b>8,67</b>	<b>59,61</b>	<b>387,65</b>
<b>среда</b>	<b>Обед:</b>						
332-2004	Макароны отварные	150,00	11,40	5,25	4,90	32,80	196,80
462-2004	Тефтели мясные	60,00	45,95	2,39	5,50	1,70	91,20
	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
	Помидор свежий	60	10,20	0,36	0,00	2,28	8,40
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,20	0,00	6,50	26,80
	<b>Итого за обед:</b>		<b>75,00</b>	<b>11,65</b>	<b>10,77</b>	<b>64,67</b>	<b>428,65</b>
<b>четверг</b>	<b>Обед:</b>						
92-2008	Пюре картофельное	150,00	25,20	3,15	5,20	21,90	139,40
88-2008	Котлета рыбная Нептун	65,00	38,25	7,60	5,13	6,43	134,48
	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
13-2008	Салат из свеж. капусты	60	4,10	0,78	5,94	5,04	72,90
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,20	0,00	6,50	26,80

	<b>Итого за обед:</b>		<b>75,00</b>	<b>15,18</b>	<b>16,64</b>	<b>61,26</b>	<b>479,03</b>
<b>пятница</b>	<b>Обед:</b>						
139-2017	Капуста тушеная	150	14,40	3,06	4,40	11,83	115,50
271-2017	Котлета домашняя	60	46,10	7,29	8,60	9,92	162,75
	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
	Огурец свежий	60	7,05	0,45	0,10	1,50	8,50
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,20	0,00	6,50	26,80
	<b>Итого за обед:</b>		<b>75,00</b>	<b>14,45</b>	<b>13,47</b>	<b>51,14</b>	<b>419,00</b>
<b>Суббота</b>	<b>Обед:</b>						
510-204	Каша гречневая	150,00	26,25	4,10	5,00	20,52	145,50
75-2008	Котлета детская	60	34,80	7,26	7,06	9,36	119,12
	Хлеб пшеничный	45	3,85	4,80	0,60	21,39	103,30
14-2008	Салат из свеж. овощей	60,00	6,50	0,07	3,06	6,69	54,06
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,20	0,00	6,50	26,80
	<b>Итого за обед:</b>		<b>75,00</b>	<b>16,43</b>	<b>15,72</b>	<b>64,46</b>	<b>448,78</b>
				<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
	<b>Итого за неделю завтраки:</b>	<b>0,00</b>	<b>450,00</b>	<b>88,62</b>	<b>81,64</b>	<b>364,97</b>	<b>2650,20</b>
	<b>Ср\сут.хим состав завтраки</b>	<b>0,00</b>	<b>75,00</b>	<b>14,77</b>	<b>13,61</b>	<b>60,83</b>	<b>441,70</b>

**Вторая неделя**

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества			Ккал
				Белки	Жиры	Углев	
<b>понед.</b>	<b>Обед:</b>						
492-2004	Плов из курицы	200,00	53,10	14,95	7,40	33,09	273,09
14-2008	Салат из свеж. овощей	60,00	6,50	0,07	3,06	6,69	54,06
	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
54-1хн-20	Компот из сухофруктов	200	11,55	0,50	0,00	31,40	81,00
	<b>Итого за обед:</b>		<b>75,00</b>	<b>18,97</b>	<b>10,83</b>	<b>92,57</b>	<b>513,60</b>
<b>вторник</b>	<b>Обед</b>						
92-2008	Пюре картофельное	150,00	25,20	3,15	5,20	21,90	139,40
239-2017	Тефтели рыбные	70,00	35,30	5,00	5,60	8,23	106,75
	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
	Огурец свежий	60	7,05	0,45	0,10	1,50	8,50
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,20	0,00	6,50	26,80
	<b>Итого за обед:</b>		<b>75,00</b>	<b>12,25</b>	<b>11,27</b>	<b>59,52</b>	<b>386,90</b>
<b>среда</b>	<b>Обед:</b>						
510-2004	Каша рисовая	150,00	25,30	2,56	4,17	25,57	154,05
498-2004	Котлета рубленая из птицы	72	32,05	6,80	3,07	9,32	97,34

	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
	Помидор свежий	60	10,20	0,36	0,00	2,28	8,40
52-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,20	0,00	6,50	26,80
	<b>Итого за обед:</b>		<b>75,00</b>	<b>13,37</b>	<b>7,61</b>	<b>65,06</b>	<b>392,04</b>
<b>четверг</b>	<b>Обед:</b>						
332-2004	Макароны отварные	150,00	11,40	7,90	6,80	28,60	207,70
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
	Огурец свежий	60	7,05	0,45	0,10	1,50	8,50
52-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,20	0,00	6,50	26,80
	<b>Итого за обед:</b>		<b>75,00</b>	<b>19,89</b>	<b>16,59</b>	<b>68,74</b>	<b>524,77</b>
<b>пятница</b>	<b>Обед:</b>						
510-2004	Каша пшеничная вязкая	150,00	21,30	4,18	5,00	23,94	157,50
	Тефтели припущенные	70	42,15	9,03	10,81	6,09	171,00
	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
13-2008	Салат из свеж. капусты	60	4,10	0,78	5,94	5,04	72,90
52-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,20	0,00	6,50	26,80
	<b>Итого за обед:</b>		<b>75,00</b>	<b>17,64</b>	<b>22,12</b>	<b>62,96</b>	<b>533,65</b>
<b>Суббота</b>	<b>Обед:</b>						
510-2004	Каша гречневая	150,00	26,25	4,10	5,00	20,52	145,50
498-2004	Котлета рубленая из птицы	70	31,10	6,60	2,99	8,94	94,64
	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
	Помидор свежий	60	10,20	0,36	0,00	2,28	8,40
52-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,20	0,00	6,50	26,80
	<b>Итого за обед:</b>		<b>75,00</b>	<b>14,71</b>	<b>8,36</b>	<b>59,63</b>	<b>380,79</b>
				<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
	<b>Итого за неделю обеда:</b>	<b>0,00</b>	<b>450,00</b>	<b>96,83</b>	<b>76,78</b>	<b>408,48</b>	<b>2731,75</b>
	<b>Ср\сут.хим состав обед</b>	<b>0,00</b>	<b>75,00</b>	<b>16,14</b>	<b>12,80</b>	<b>68,08</b>	<b>455,29</b>
	<b>Итого за 12 дней обеда:</b>	<b>0,00</b>	<b>900,00</b>	<b>185,46</b>	<b>158,42</b>	<b>773,45</b>	<b>5381,95</b>
	<b>Ср\сут.хим сост обед за 12 дн</b>	<b>0,00</b>	<b>75,00</b>	<b>15,45</b>	<b>13,20</b>	<b>64,45</b>	<b>448,50</b>

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)