

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	
понед	Обед:						
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	65	31,45	11,87	13,05	8,55	222,57
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,33	0,6	15	76,8
	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
14-2008	Салат из свеж. овощей	60	6,5	0,072	3,06	6,69	54,06
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		85	21,612	25,31	88,34	730,48
вторник	Обед						
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	24,35	8,5	3,84	11,65	121,68
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,33	0,6	15	76,8
	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
	Огурец свежий	60	7,05	0,45	0,1	1,5	8,5
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		85	18,88	16,07	86,68	577,13
среда	Обед:						
46-2008	Суп с мак изделиями	200	9,7	2,15	2,27	13,96	94,6
332-2004	Макароны отварные	150	11,4	5,25	4,9	32,8	196,8
468-04	Оладьи из печени	75	42,95	4,38	10,09	3,12	167,2
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,33	0,6	15	76,8
	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
	Помидор свежий	60	10,20	0,36	0	2,28	8,4
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		85	16,12	18,23	95,05	676,05
четверг	Обед:						
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	60	29,45	10,52	7,1	8,91	186,21
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,33	0,6	15	76,8
	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	72,9
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,2	0	6,5	26,80

	Итого за обед:		85,00	20,3	25,28	88,66	713,96
пятница	Обед:						
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	65	40,60	10,93	12,9	14,88	244,13
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,33	0,6	15	76,8
	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
	Огурец свежий	60	7,05	0,45	0,1	1,5	8,5
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		85,00	22,81	22,59	84,33	695,78
Суббота	Обед:						
48-2008	Суп крестьянский с крупой	200	11,10	1,43	4,78	5,21	81,6
510-204	Каша гречневая	150	26,25	4,1	5	20,52	145,5
87-2008	Суфле Золотая рыбка	70	30,40	10,89	10,59	14,04	178,69
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,33	0,6	15	76,8
	Хлеб пшеничный	45	3,85	4,8	0,6	21,39	103,3
14-2008	Салат из свеж. овощей	60	6,5	0,072	3,06	6,69	54,06
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		85,00	21,822	24,63	89,35	666,75
				белки	жиры	угл	ккал
	Итого за неделю завтраки:	0	510,00	121,54	132,11	532,41	4060,15
	Ср/сут.хим состав завтраки	0	85,00	20,26	22,02	88,74	676,69

Вторая неделя

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества			Ккал
				Белки	Жиры	Углев	
понед.	Обед:						
101-2017	Суп картофельный с крупой	200	9,2	1,82	4,16	10,02	89,2
492-2004	Плов из курицы	150	41,7	11,21	5,55	24,82	204,82
14-2008	Салат из свеж. овощей	60	6,5	0,072	3,06	6,69	54,06
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,33	0,6	15	76,8
	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
	Итого за обед:		85,00	18,642	17,74	126,12	684,48
вторник	Обед						
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	65	26,8	6,4	7,20	10,58	137,25
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,33	0,6	15	76,8
	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
	Огурец свежий	60	7,05	0,45	0,1	1,5	8,5
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		85,00	15,67	17,46	83,53	586,60
среда	Обед:						
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	22,15	8,49	3,84	11,65	121,68
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,33	0,6	15	76,8

	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
	Помидор свежий	60	10,20	0,36	0	2,28	8,4
2-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		85,00	17,24	15,14	92,51	585,58
четверг	Обед:						
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	70	46,10	10,93	12,9	14,88	244,13
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,33	0,6	15	76,8
	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
	Огурец свежий	60	7,05	0,45	0,1	1,5	8,5
52-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		85,00	25,41	23,04	101,83	763,98
пятница	Обед:						
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	70	33,35	11,61	13,9	7,83	219,85
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,33	0,6	15	76,8
	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	72,9
52-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		85,00	22,42	31,88	89,62	765,7
Суббота	Обед:						
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	70	25,60	8,49	3,84	11,65	121,68
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,33	0,6	15	76,8
	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
	Помидор свежий	60	10,20	0,36	0	2,28	8,4
52-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		85,00	21,32	14,03	90,57	603,23
				белки	жиры	угл	ккал
	Итого за неделю обеды:	0	510	120,70	119,29	584,18	3989,57
	Ср\сут.хим состав обед	0	85,00	20,12	19,88	97,36	664,93
	Итого за 12 дней обеды:	0	1020,00	242,25	251,40	1116,59	8049,72
	Ср\сут.хим сост обед за 12 дн	0	85,00	20,19	20,95	93,05	670,81

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)