

Утверждаю:

ИП Чухланцева И.В.

" 09" января 2025 года

Согласовано:

Директор ГКОУ УР " СОШ № 4 с ОВЗ"

Е.А. Потапова

" 09" января 2025 года

Примерные 10-ти дневные рационы питания

(217 руб)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон-осень- зима

Первая неделя

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углев	
понед.	Завтрак					
302-04	Каша овсяная на молоке	200/7	8,6	12,8	35,47	282,13
97-04	Сыр порциями	20	4,67	5,87	5,46	71,67
ТТК-10	Хлеб пшеничный домашний	30	3,2	0,4	14,26	108,87
57-2гн-20	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12
	Итого за завтрак:		16,65	19,07	61,04	486,79
	Обед:					
41-2008	Щи из свеж капусты со сметаной	250/10	2,11	4,99	8,32	115,5
139-2047	Капуста тушеная	180	3,67	5,28	14,19	138,6
81-2008	Фрикаделька Петушок	80	13,19	14,5	9,5	261,05
	Хлеб ржаной	45	3	0,59	14,99	76,8
	Хлеб пшеничный	50	4,21	0,45	0,49	128,8
14-2008	Помидор свежий	80	0,6	0	3,8	14
54-1хн-20	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	28,26	111,60
	Итого за обед:		27,23	25,81	79,55	846,35
	Итого за день:		43,88	44,88	140,59	1333,14
вторник	Завтрак		белки	жиры	угл	ккал
106-2008	Запеканка рисовая с творогом и пов	150/15	12,2	16,8	52,67	366
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
156-08	Напиток лимонный	200	0,11	0,00	27,22	104,62
	Итого за завтрак:		14,61	17,05	94,15	540,92
	Обед					
39-2008	Борщ со сметаной	250/10	2,31	7,7	12,65	115,5
510-2004	Каша гречневая	180	4,92	6	24,62	201,6
75-2008	Котлета детская	80	17,48	14	17,48	263,47
	Хлеб ржаной	45	3	0,59	14,99	76,8
	Хлеб пшеничный	50	4,21	0,45	0,49	128,8
	Огурец свежий	80	0,75	0,17	2,5	16
54-4хн20	Компот из изюма	180	0,36	0	24,66	95,4
	Итого за обед:		33,03	28,91	97,39	897,57
	Итого за день:		47,64	45,96	191,54	1438,49
среда	Завтрак		белки	жиры	угл	ккал
119-08	Каша Дружба	200/7	4,91	11,15	41,2	259,17
337-04	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
	Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,1	77,00
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3

	Напиток яблочный	200	1	0	20,2	98
	Итого за завтрак:		13,3	24,3	76,04	567,47
	Обед:					
46-2008	Суп с мак изделиями	250	2,69	2,84	21	118,25
332-2004	Макароны отварные	180	6,3	5,88	39,36	236,16
468-04	Оладьи из печени	80	7,84	10,18	6,94	287,77
	Хлеб ржаной	45	3	0,59	14,99	76,8
	Хлеб пшеничный	50	4,21	0,45	0,49	128,8
	Помидор свежий	80	0,6	0	3,8	14
54-4гн-20	Чай с молоком	200	1,6	1,10	15,9	80,50
	Итого за обед:		26,24	21,04	102,48	942,28
	Итого за день:		39,54	45,34	178,52	1509,75
четверг	Завтрак:		белки	жиры	угл	ккал
302-04	Каша рисовая молочная	200/7	5,97	10,88	42,81	218
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
97-04	Сыр порциями	20	4,67	5,87	5,46	71,67
150-08	Кисель из повидла	200	0	0	38,4	150,00
	Итого за завтрак:		12,94	17	100,93	509,97
	Обед:					
132-2004	Рассольник ленинградский	250	2,34	7,59	20,1	158
510-2004	Каша пшенная	180	3,78	6,24	26,28	196,2
88-2008	Котлета рыбная Нептун	80	15,59	10,52	13,2	275,86
	Хлеб ржаной	45	3	0,59	14,99	76,8
	Хлеб пшеничный	50	4,21	0,45	0,49	128,8
	Морковь отварная	80	0,77	0,18	8,22	35
	Напиток яблочный	200	1	0	20,2	98
	Итого за обед:		30,69	25,57	103,48	968,66
	Итого за день:		43,63	42,57	204,41	1478,63
Пятница	Завтрак:		белки	жиры	угл	ккал
129-2008	Каша овсяная "Геркулес"	200/7	6,2	9,6	26,6	211,6
97-04	Сыр порциями	20	4,67	5,87	5,46	71,67
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
148-08	Кофейный напиток	200	2,97	3,08	24,64	168,3
	Итого за завтрак:		16,14	18,8	70,96	521,87
	Обед:					
47-2008	Суп гороховый	250	5,49	5,27	22,3	148,25
139-2017	Капуста тушеная	180	3,67	5,28	14,19	138,6
271-2017	Котлета домашняя	80	10,53	19,11	22,04	361,66
	Хлеб ржаной	45	3	0,59	14,99	76,8
	Хлеб пшеничный	50	4,21	0,45	0,49	128,8
	Огурец свежий	80	0,75	0,17	2,5	16
57-2гн-20	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12

Итого за обед:			27,83	30,87	82,36	894,23
Итого за день:			43,97	49,67	153,32	1416,1
			белки	жиры	угл	ккал
Итого за неделю завтраки:			73,64	96,22	403,12	2627,02
Итого за неделю обеды:			145,02	132,20	465,26	4549,09
Всего за неделю завтрак+обед			218,66	228,42	868,38	7176,11
Ср\сут.хим состав завтраки			14,73	19,24	80,62	525,40
Ср\сут.хим состав обед			29,00	26,44	93,05	909,82
Ср\сут хим сост завтрак+ обед			43,73	45,68	173,68	1435,22

Вторая неделя

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углев	
понед.	Завтрак					
510-04	Каша пшеничная молочная	200/7	5,33	5,65	31,4	203,2
	Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,1	77,00
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
57-2гн-20	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12
	Итого за завтрак:		7,82	14,2	51,61	374,62
	Обед:					
101-2017	Суп картофельный с крупой	250	2,27	5,2	12,52	111,5
492-2004	Плов из курицы	180	16,86	9,42	29,78	354,6
	Помидор свежий	80	0,6	0	3,8	14
	Хлеб ржаной	45	3	0,59	14,99	76,8
	Хлеб пшеничный	50	4,21	0,45	0,49	128,8
57-2гн-20	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12
	Фрукт (яблоко)	1шт	0,8	0,83	28	128,00
	Итого за обед:		27,92	16,49	95,43	837,82
	Итого за день:		35,74	30,69	147,04	1212,44
вторник	Завтрак		белки	жиры	угл	ккал
302-04	Каша пшеничная молочная	200/7	6,07	11,15	33,37	259,17
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
	Масло сливочное	15	0,01	8,30	0,1	77,00
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
57-2гн-20	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12
	Итого за завтрак:		13,64	24,3	53,86	493,59
	Обед					
41-2008	Щи из свеж капусты со сметаной	250/10	2,11	4,99	8,32	115,5
510-2004	Каша гречневая	180	4,92	6	31,53	201,6
239-2017	Тефтели рыбные	80	8,27	8,00	11,75	185,83
	Хлеб ржаной	45	3	0,59	14,99	76,8
	Хлеб пшеничный	50	4,21	0,45	0,49	128,8
	Огурец свежий	80	0,75	0,17	2,5	16
54-1хн-20	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	28,26	111,60
	Итого за обед:		23,71	20,20	97,84	836,13
	Итого за день:	0	37,35	44,50	151,70	1329,72

среда	Завтрак		белки	жиры	угл	ккал
302-2004	Каша овсяная на молоке	200/7	8,6	11,52	31,92	253,92
	Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,1	77,00
97-04	Сыр порциями	10	2,33	2,93	2,73	3,58
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
57-2гн-20	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12
	Итого за завтрак:		13,42	23	54,86	428,92
	Обед:					
39-2008	Борщ со сметаной	250/10	2,31	7,7	12,65	115,5
510-2004	Каша рисовая	180	3,07	5	30,68	208,86
462-2004	Тефтели мясные (2 вар)	80	20,93	35,69	11,6	325,7
	Хлеб ржаной	45	3	0,59	14,99	76,8
	Хлеб пшеничный	50	4,21	0,45	0,49	128,8
	Морковь отварная	80	0,77	0,18	8,22	35
54-3гн-20	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	13,68	55,8
	Итого за обед:		34,41	49,63	92,31	946,46
	Итого за день:		47,83	72,63	147,17	1375,38
четверг	Завтрак:		белки	жиры	угл	ккал
106-08	Запеканка из творога	150/20	12,2	16,8	52,67	366
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
54-4хн-20	Компот из изюма	180	0,36	0	24,66	95,4
	Итого за завтрак:		14,86	17,05	91,59	531,7
	Обед:					
47-2008	Суп гороховый	250	5,49	5,27	22,3	148,25
332-2004	Макароны отварные	180	6,3	5,88	39,36	236,16
391-04	Шницель рыбный натуральный	80	14,22	13,11	2	208,89
	Хлеб ржаной	45	3	0,59	14,99	76,8
	Хлеб пшеничный	50	4,21	0,45	0,49	128,8
	Огурец свежий	80	0,75	0,17	2,5	16
57-2гн-20	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12
	Итого за обед:		34,15	25,47	87,49	839,02
	Итого за день:		49,01	42,52	179,08	1370,72
Пятница	Завтрак:		белки	жиры	угл	ккал
119-08	Каша Дружба	200/7	4,91	11,15	41,2	259,17
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
148-08	Кофейный напиток	200	2,97	3,08	24,64	168,3
	Итого за завтрак:		15,26	19,08	80,38	560,77
	Обед:					
132-2004	Рассольник ленинградский	250	2,34	7,59	20,1	158
510-2004	Каша пшеничная	180	4,8	5,09	28,26	182,88
498-2004	Котлета рубленая из птицы	80	9,43	4,27	12,94	135,2
57-2	Хлеб ржаной	45	3	0,59	14,99	76,8
	Хлеб пшеничный	50	4,21	0,45	0,49	128,8

Помидор свежий	80	0,6	0	3,8	14
Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12
Итого за обед:		24,56	17,99	86,43	719,8
Итого за день:		39,82	37,07	166,81	1280,57
		белки	жиры	угл	ккал
Итого за неделю завтраки:		65,00	97,63	332,30	2389,60
Итого за неделю обеды:		144,75	130	460	4179
Всего за неделю завтрак+обед		209,75	227,41	791,80	6568,83
Ср\сут.хим состав завтраки		13,00	19,53	66,46	477,92
Ср\сут.хим состав обед		28,95	25,96	91,90	835,85
Ср\сут хим сост завтрак+ обед		41,95	45,48	158,36	1313,77
Итого за 10 дней завтраки:		139	194	735	5017
Итого за 10 дней обеды:		290	262	925	8728
Всего за 10 дн завтрак+обед		428	456	1660	13745
Ср\сут.хим сост завтр за 10 дн		13,86	19,39	73,54	501,66
Ср\сут.хим сост обед за 10 дн		28,98	26,20	92,48	872,83
Ср\сут хим сост завтр+ обед 12дн		42,84	45,58	166,02	1374,49

Примечание: - Допускается использование свежих овощей в нарезке вместо салатов
 - Допускается выдача иных фруктов

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)