

Утверждаю:
ИП Чухланцева И.В.

Согласовано:
Директор ГКОУ УР "СОШ № 4с ОВЗ"

Е.А. Потапова

" 09" января 2025 г

" 09" января 2025 г

Примерные 10-ти дневные рационы питания
(187 руб)

Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон- осень- зима
Первая неделя

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углев	
понед.	Завтрак					
302-04	Каша овсяная на молоке	150/7	6,45	9,6	26,6	211,6
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:		14,5	15,87	52,17	416,26
	Обед:					
41-2008	Щи из свеж капусты со сметаной	200/10	1,69	3,99	6,66	92,4
139-2017	Капуста тушеная	150	3,06	4,4	11,83	115,5
81-2008	Фрикаделька Петушок	70	11,87	13,05	8,55	234,95
	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	50	0,36	0	2,28	8,4
54-1хн-20	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	28,26	111,60
	Итого за обед:		24,64	22,48	73,06	768,45
	Итого за день:	0	39,14	38,35	125,23	1184,71
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	200/10	1,85	6,16	10,12	92,4
510-2004	Каша гречневая	150	4,1	5	20,52	168
75-2008	Котлета детская	70	15,73	12,6	15,73	237,12
	Хлеб ржаной	45	3	0,59	14,99	76,8
	Хлеб пшеничный	50	4,21	0,45	0,49	128,8
	Огурец свежий	50	0,45	0,1	1,5	9,6
54-4хн20	Компот из изюма	180	0,36	0	24,66	95,4
	Итого за обед:		29,7	24,90	88,01	808,12
	Итого за день:	0	44,31	41,95	182,16	1349,04
среда	Завтрак		белки	жиры	угл	ккал
119-08	Каша Дружба	150/7	3,68	8,36	30,9	194,38
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:			12,07	21,51	65,74	502,68
	Обед:						
46-2008	Суп с мак изделиями	200		2,15	2,27	16,8	94,6
332-2004	Макароны отварные	150		5,25	4,9	32,8	196,8
468-04	Оладьи из печени	70		7,06	9,16	6,25	259
	Хлеб ржаной	45		3	0,59	14,99	76,8
	Хлеб пшеничный	50		4,21	0,45	0,49	128,8
	Помидор свежий	50		0,36	0	2,28	8,4
54-4гн-20	Чай с молоком	200		1,6	1,10	15,9	80,50
	Итого за обед:			23,63	18,47	89,51	844,9
	Итого за день:	0		35,7	39,98	155,25	1347,58
четверг	Завтрак:			белки	жиры	угл	ккал
302-04	Каша рисовая молочная	150/7		4,48	8,16	32,11	163,5
	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:			11,45	14,28	90,23	455,47
	Обед:						
132-2004	Рассольник ленинградский	200		1,87	6,07	16,08	126,4
510-2004	Каша пшеничная	150		3,15	5,2	21,9	163,5
88-2008	Котлета рыбная Нептун	70		14,03	9,47	11,88	248,28
	Хлеб ржаной	45		3	0,59	14,99	76,8
	Хлеб пшеничный	50		4,21	0,45	0,49	128,8
	Морковь отварная	50		0,46	0,11	4,93	21
	Напиток яблочный	200		1	0	20,2	98
	Итого за обед:			27,72	21,89	90,47	862,78
	Итого за день:	0		39,17	36,17	180,7	1318,25
Пятница	Завтрак:			белки	жиры	угл	ккал
129-2008	Каша овсяная "Геркулес"	150/7		4,65	7,2	19,95	158,7
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:			14,59	16,4	64,31	468,97
	Обед:						
47-2008	Суп гороховый	200		4,39	4,22	17,84	118,6
139-2017	Капуста тушеная	150		3,06	4,4	11,83	115,5
271-2017	Котлета домашняя	70		9,48	17,2	19,84	325,5
	Хлеб ржаной	45		3	0,59	14,99	76,8
	Хлеб пшеничный	50		4,21	0,45	0,49	128,8
	Огурец свежий	50		0,45	0,1	1,5	9,6
57-2гн-20	Чай с сахаром	180		0,18	0	5,85	24,12

Итого за обед:		24,77	26,96	72,34	798,92
Итого за день:	0	39,36	43,36	136,65	1267,89
		белки	жиры	угл	ккал
Итого за неделю завтраки:		67,22	85,11	366,60	2384,30
Итого за неделю обеды:		130,46	114,70	413,39	4083,17
Всего за неделю завтрак+обед		197,68	199,81	779,99	6467,47
Ср\сут.хим состав завтраки		13,44	17,02	73,32	476,86
Ср\сут.хим состав обед		26,09	22,94	82,68	816,63
Ср\сут хим сост завтрак+ обед		39,54	39,96	156,00	1293,49

Вторая неделя

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углев	
понед.	Завтрак					
510-04	Каша пшеничная молочная	150/7	4	4,24	23,55	152,4
	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:		6,49	12,79	43,76	323,82
	Обед:					
101-2017	Суп картофельный с крупой	200	1,82	4,16	10,02	89,2
492-2004	Плов из курицы	150	14,05	7,85	24,82	295,5
	Помидор свежий	50	0,36	0	2,28	8,4
	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:		24,42	13,88	86,45	750,82
	Итого за день:	0	30,91	26,67	130,21	1074,64
вторник	Завтрак		белки	жиры	угл	ккал
302-04	Каша пшеничная молочная	150/7	4,55	8,36	25,03	194,38
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
	Масло сливочное	10	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:		12,12	21,51	45,52	428,8
	Обед					
41-2008	Щи из свеж капусты со смет	200/10	17,49	7,5	12,37	153,6
510-2004	Каша гречневая	150	4,1	5	20,52	168
239-2017	Тефтели рыбные	70	7,44	7,20	10,58	167,25
	Хлеб ржаной	45	3	0,59	14,99	76,8
	Хлеб пшеничный	50	4,21	0,45	0,49	128,8
	Огурец свежий	50	0,45	0,1	1,5	9,6
54-1хн-20	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	28,26	111,60

	Итого за обед:			37,14	20,84	88,71	815,65
	Итого за день:	0		49,26	42,35	134,23	1244,45
среда	Завтрак			белки	жиры	угл	ккал
302-04	Каша овсяная на молоке	150/7		6,45	9,6	26,6	211,6
	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:			11,27	21,08	49,54	386,6
	Обед:						
39-2008	Борщ со сметаной	200/10		1,85	6,16	10,12	92,4
510-2004	Каша рисовая	150		2,56	4,17	25,57	174,05
462-2004	Тефтели мясные (2 вар)	70		18,84	32,12	10,44	293,13
	Хлеб ржаной	45		3	0,59	14,99	76,8
	Хлеб пшеничный	50		4,21	0,45	0,49	128,8
	Морковь отварная	50		0,46	0,11	4,93	21
54-3гн-20	Чай с лимоном	180		0,12	0,02	13,68	55,8
	Итого за обед:			31,04	43,62	80,22	841,98
	Итого за день:	0		42,31	64,7	129,76	1228,58
четверг	Завтрак:			белки	жиры	угл	ккал
106-08	Запеканка из творога	150		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	200		4,39	4,22	17,84	118,6
203-2017	Макароны отварные	150		5,25	4,9	32,8	196,8
391-04	Шницель рыбный натуральный	70		12,8	11,80	1,8	188,00
	Хлеб ржаной	45		3	0,59	14,99	76,8
	Хлеб пшеничный	50		4,21	0,45	0,49	128,8
	Огурец свежий	50		0,45	0,1	1,5	9,6
57-2гн-20	Чай с сахаром	180		0,18	0	5,85	24,12
	Итого за обед:			30,28	22,06	75,27	742,72
	Итого за день:	0		45,14	39,11	166,86	1274,42
Пятница	Завтрак:			белки	жиры	угл	ккал
119-08	Каша Дружба	150/7		3,68	8,36	25,63	194,38
	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:			14,03	16,29	64,81	495,98
	Обед:						
132-2004	Рассольник ленинградский	200		1,87	6,07	16,08	126,4
510-2004	Каша пшеничная	150		4	4,24	23,55	152,4

	Котлета рубленая из птицы	70		8,49	3,84	11,65	121,68
	Хлеб ржаной	45		3	0,59	14,99	76,8
	Хлеб пшеничный	50		4,21	0,45	0,49	128,8
	Помидор свежий	50		0,36	0	2,28	8,4
2гн-20	Чай с сахаром	180		0,18	0	5,85	24,12
	Итого за обед:			22,11	15,19	74,89	638,6
	Итого за день:	0		36,14	31,48	139,7	1134,58
				белки	жиры	угл	ккал
	Итого за неделю завтраки:			58,77	88,72	295,22	2166,90
	Итого за неделю обеды:			144,99	115,59	405,54	3789,77
	Всего за неделю завтрак+обед			203,76	204,31	700,76	5956,67
	Ср\сут.хим состав завтраки			11,75	17,74	59,04	433,38
	Ср\сут.хим состав обед			29,00	23,12	81,11	757,95
	Ср\сут хим сост завтрак+ обед			40,75	40,86	140,15	1191,33
	Итого за 10 дней завтраки:			125,99	173,83	661,82	4551,20
	Итого за 10 дней обеды:			275,45	230,29	818,93	7872,94
	Всего за 10 дн завтрак+обед			401,44	404,12	1480,75	12424,14
	Ср\сут.хим сост завтр за 10 дн			12,60	17,38	66,18	455,12
	Ср\сут.хим сост обед за 10 дн			27,55	23,03	81,89	787,29
	Ср\сут хим сост завтр+ обед 12дн			40,14	40,41	148,08	1242,41

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 рецептов 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)