

Утверждаю:
ИП Чухланцева И.В.

Согласовано:
Директор ГКОУ УР "СОШ № 4 с ОБЗ"
Е.А. Потапова

" 01" сентября 2023 года

" 01" сентября 2023 года

Примерные 10-ти дневные рационы питания

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
	Йогурт ,125	1шт	2	2	14,1	95
57-2гн-20	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12
	Итого за завтрак:		18,65	21,07	75,14	581,79
	Обед:					
41-2008	Щи из свеж капусты со сметаной	250/10	2,11	4,99	8,32	115,5
139-2017	Капуста тушеная	180	3,67	5,28	14,19	138,6
81-2008	Фрикаделька Петушок	100	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	100	0,6	0	3,8	14
54-1хн-20	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	28,26	111,60
	Фрукт	200	0,8	0,82	28	128,00
	Итого за обед:		28,03	26,63	107,55	974,35
	Итого за день:		46,68	47,70	182,69	1556,14
вторник	Завтрак		белки	жиры	угл	ккал
106-2008	Запеканка рисовая с творогом и пов	250/15	12,2	16,8	52,67	366
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
	Йогурт ,125	1шт	2	2	14,1	95
156-08	Напиток лимонный	200	0,11	0,00	27,22	104,62
	Итого за завтрак:		16,61	19,05	108,25	635,92
	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	100	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	100	0,75	0,17	2,5	16
54-4хн20	Компот из изюма	180	0,36	0	24,66	95,4
	Фрукт	200	0,8	0,82	28	128,00
	Итого за обед:		33,83	29,73	125,39	1025,57
	Итого за день:		50,44	48,78	233,64	1661,49
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

	Йогурт, 100	1шт		2	2	14,1	95
	Напиток яблочный	200		1	0	20,2	98
	Итого за завтрак:			15,3	26,3	90,14	662,47
	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	100		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	100		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:			41,54	47,34	192,62	1604,75
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
	Йогурт, 125	1шт		2	2	14,1	95
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:			14,94	19	115,03	604,97
	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	100		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	100		0,77	0,18	8,22	35
	Напиток яблочный	200		1	0	20,2	98
	Фрукт	200		0,8	0,82	28	128,00
	Итого за обед:			31,49	26,39	131,48	1096,66
	Итого за день:			46,43	45,39	246,51	1701,63
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
	Йогурт, 125	1шт		2	2	14,1	95
	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:			18,14	20,8	85,06	616,87
	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	100		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	100		0,75	0,17	2,5	16
57-2гн-20	Чай с сахаром	180		0,18	0	5,85	24,12

Фрукт	200	0,8	0,82	28	128,00
Итого за обед:		28,63	31,69	110,36	1022,23
Итого за день:		46,77	52,49	195,42	1639,1
		белки	жиры	угл	ккал
Итого за неделю завтраки:		83,64	106,22	473,62	3102,02
Итого за неделю обеды:		148,22	135,48	577,26	5061,09
Всего за неделю завтрак+обед		231,86	241,70	1050,88	8163,11
Ср\сут.хим состав завтраки		16,73	21,24	94,72	620,40
Ср\сут.хим состав обед		29,64	27,10	115,45	1012,22
Ср\сут хим сост завтрак+обед		46,37	48,34	210,18	1632,62

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
	Йогурт, 125	1шт	2	2	14,1	95
	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:		9,82	16,2	65,71	469,62
	Обед:					
101-2017	Суп картофельный с крупой	250	2,27	5,2	12,52	111,5
492-2004	Плов из курицы	180	26,86	9,42	49,78	354,6
	Помидор свежий	100	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:		37,92	16,49	115,43	837,82
	Итого за день:		47,74	32,69	181,14	1307,44
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	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:		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	100	8,27	8,00	31,75	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	100	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	117,84	836,13
	Итого за день:		37,35	44,50	171,70	1329,72

среда	Завтрак			белки	жиры	угл	ккал
302-2004	Каша овсяная на молоке	200/7		18,6	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:			23,42	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)	100		20,93	35,69	31,6	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	100		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	112,31	946,46
	Итого за день:			57,83	72,63	167,17	1375,38
четверг	Завтрак:						
106-08	Запеканка из творога	250		белки	жиры	угл	ккал
	Хлеб пшеничный	30		12,2	16,8	52,67	366
				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	100		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	100		0,75	0,17	2,5	16
57-2гн-20	Чай с сахаром	180		0,18	0	5,85	24,12
	Фрукт	1шт		0,8	0,83	28	128
	Итого за обед:			34,95	26,3	115,49	967,02
	Итого за день:			49,81	43,35	207,08	1498,72
Пятница	Завтрак:						
119-08	Каша Дружба	200/7		белки	жиры	угл	ккал
	Йогурт, 125	1шт		4,91	11,15	41,2	259,17
	Яйцо вареное	40		2	2	14,1	95
	Хлеб пшеничный	30		5,08	4,60	0,28	63,00
				2,3	0,25	14,26	70,3
148-08	Кофейный напиток	200		2,97	3,08	24,64	168,3
	Итого за завтрак:			17,26	21,08	94,48	655,77
	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	100		9,43	4,27	12,94	135,2
	Хлеб ржаной	45		3	0,59	14,99	76,8

	Хлеб пшеничный	50		4,21	0,45	0,49	128,8
	Помидор свежий	100		0,6	0	3,8	14
-2гн-20	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:			41,82	39,07	180,91	1375,57
				белки	жиры	угл	ккал
	Итого за неделю завтраки:	0		79,00	101,63	360,50	2579,60
	Итого за неделю обеды:	0		155,55	131	548	4307
	Всего за неделю завтрак+обед	0		234,55	232,24	908,00	6886,83
	Ср\сут.хим состав завтраки	0		15,80	20,33	72,10	515,92
	Ср\сут.хим состав обед	0		31,11	26,12	109,50	861,45
	Ср\сут хим сост завтрак+обед	0		46,91	46,45	181,60	1377,37
	Итого за 10 дней завтраки:	0		163	208	834	5682
	Итого за 10 дней обеды:	0		304	266	1125	9368
	Всего за 10 дн завтрак+обед	0		466	474	1959	15050
	Ср\сут.хим сост завтр за 10 дн	0,00		16,26	20,79	83,41	568,16
	Ср\сут.хим сост обед за 10 дн	0,00		30,38	26,61	112,48	936,83
	Ср\сут хим сост завтр+обед 12дн	0,00		46,64	47,39	195,89	1504,99

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)