

Утверждаю:
ИП Чухланцева И.В.

Согласовано:
Директор ТКОУ УР " СОШ № 5 с ОБЗ"

О.Г. Овечкина

" 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
57-2гн-20	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12
	Итого за завтрак:	437	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
139-2017	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:	925	27,23	25,81	79,55	846,35
	Итого за день:	1362	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:	395	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:	920	33,03	28,91	97,39	897,57
	Итого за день:	1315	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:	487		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:	955		26,24	21,04	102,48	942,28
	Итого за день:	1442		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:	637		12,94	17	100,93	509,97
	Обед:						
132-2004	Рассольник ленинградский	250		2,34	7,59	20,1	158
510-2004	Каша пшеничная	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:	930		30,69	25,57	103,48	968,66
	Итого за день:	1567		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:	457		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:	910	27,83	30,87	82,36	894,23	
	Итого за день:	1367	43,97	49,67	153,32	1416,1	
			белки	жиры	угл	ккал	
	Итого за неделю завтраки:	2413	73,64	96,22	403,12	2627,02	
	Итого за неделю обеды:	4640	145,02	132,20	465,26	4549,09	
	Всего за неделю завтрак+обед	7053	218,66	228,42	868,38	7176,11	
	Ср\сут.хим состав завтраки	483	14,73	19,24	80,62	525,40	
	Ср\сут.хим состав обед	928	29,00	26,44	93,05	909,82	
	Ср\сут хим сост завтрак+ обед	1410,60	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:	452	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:	1010	27,92	16,49	95,43	837,82
	Итого за день:	1462	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	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:	467	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:	920	23,71	20,20	97,84	836,13
	Итого за день:	1387	37,35	44,50	151,70	1329,72

			белки	жиры	угл	ккал
среда	Завтрак					
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:	407	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:	920	34,41	49,63	92,31	946,46
	Итого за день:	1327	47,83	72,63	147,17	1375,38
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:	360	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:	980	34,15	25,47	87,49	839,02
	Итого за день:	1340	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:	477	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
	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
57-2гн-20	Чай с сахаром	180		0,18	0	5,85	24,12
	Итого за обед:	910		24,56	17,99	86,43	719,8
	Итого за день:	1387		39,82	37,07	166,81	1280,57
				белки	жиры	угл	ккал
	Итого за неделю завтраки:	2163		65,00	97,63	332,30	2389,60
	Итого за неделю обеды:	4740		144,75	130	460	4179
	Всего за неделю завтрак+обед	6903		209,75	227,41	791,80	6568,83
	Срсут.хим состав завтраки	433		13,00	19,53	66,46	477,92
	Срсут.хим состав обед	948		28,95	25,96	91,90	835,85
	Срсут хим сост завтрак+ обед	1381		41,95	45,48	158,36	1313,77
	Итого за 10 дней завтраки:	4576		139	194	735	5017
	Итого за 10 дней обеды:	9380		290	262	925	8728
	Всего за 10 дн завтрак+обед	13956		428	456	1660	13745
	Срсут.хим сост завтр за 10 дн	457,60		13,86	19,39	73,54	501,66
	Срсут.хим сост обед за 10 дн	938,00		28,98	26,20	92,48	872,83
	Срсут хим сост завтр+ обед 12дн	1395,60		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)