

Утверждаю  
ИП Чухланцева И.В.



Согласовано:  
Директор ГКОУ УР " СОШ № 5 с ОВЗ"



" 01" сентября 2024 г

О.Г. Овечкина

" 01" сентября 2024 г

### Примерные 10-ти дневные рационы питания

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углев	
<b>понед.</b>	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>387</b>	<b>14,5</b>	<b>15,87</b>	<b>52,17</b>	<b>416,26</b>
	<b>Обед:</b>					
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>795</b>	<b>24,64</b>	<b>22,48</b>	<b>73,06</b>	<b>768,45</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1182</b>	<b>39,14</b>	<b>38,35</b>	<b>125,23</b>	<b>1184,71</b>
<b>вторник</b>	<b>Завтрак</b>		<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>395</b>	<b>14,61</b>	<b>17,05</b>	<b>94,15</b>	<b>540,92</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>29,7</b>	<b>24,90</b>	<b>88,01</b>	<b>808,12</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1185</b>	<b>44,31</b>	<b>41,95</b>	<b>182,16</b>	<b>1349,04</b>
<b>среда</b>	<b>Завтрак</b>		<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>437</b>		<b>12,07</b>	<b>21,51</b>	<b>65,74</b>	<b>502,68</b>
	<b>Обед:</b>						
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>825</b>		<b>23,63</b>	<b>18,47</b>	<b>89,51</b>	<b>844,9</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1262</b>		<b>35,7</b>	<b>39,98</b>	<b>155,25</b>	<b>1347,58</b>
<b>четверг</b>	<b>Завтрак:</b>			<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>587</b>		<b>11,45</b>	<b>14,28</b>	<b>90,23</b>	<b>455,47</b>
	<b>Обед:</b>						
132-2004	Рассольник ленинградский	200		1,87	6,07	16,08	126,4
510-2004	Каша пшенная	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>		<b>27,72</b>	<b>21,89</b>	<b>90,47</b>	<b>862,78</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1387</b>		<b>39,17</b>	<b>36,17</b>	<b>180,7</b>	<b>1318,25</b>
<b>Пятница</b>	<b>Завтрак:</b>			<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>407</b>		<b>14,59</b>	<b>16,4</b>	<b>64,31</b>	<b>468,97</b>
	<b>Обед:</b>						
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>780</b>		<b>24,77</b>	<b>26,96</b>	<b>72,34</b>	<b>798,92</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1187</b>		<b>39,36</b>	<b>43,36</b>	<b>136,65</b>	<b>1267,89</b>
				белки	жиры	угл	ккал
	<b>Итого за неделю завтраки:</b>	<b>2213</b>		<b>67,22</b>	<b>85,11</b>	<b>366,60</b>	<b>2384,30</b>
	<b>Итого за неделю обеды:</b>	<b>3990</b>		<b>130,46</b>	<b>114,70</b>	<b>413,39</b>	<b>4083,17</b>
	<b>Всего за неделю завтрак+обед</b>	<b>6203</b>		<b>197,68</b>	<b>199,81</b>	<b>779,99</b>	<b>6467,47</b>
	<b>Ср\сут.хим состав завтраки</b>	<b>443</b>		<b>13,44</b>	<b>17,02</b>	<b>73,32</b>	<b>476,86</b>
	<b>Ср\сут.хим состав обед</b>	<b>798</b>		<b>26,09</b>	<b>22,94</b>	<b>82,68</b>	<b>816,63</b>
	<b>Ср\сут хим сост завтрак+ обед</b>	<b>1240,60</b>		<b>39,54</b>	<b>39,96</b>	<b>156,00</b>	<b>1293,49</b>

**Вторая неделя**

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углев	
<b>понед.</b>	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>402</b>	<b>6,49</b>	<b>12,79</b>	<b>43,76</b>	<b>323,82</b>
	<b>Обед:</b>					
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>24,42</b>	<b>13,88</b>	<b>86,45</b>	<b>750,82</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1292</b>	<b>30,91</b>	<b>26,67</b>	<b>130,21</b>	<b>1074,64</b>
<b>вторник</b>	<b>Завтрак</b>		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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>417</b>	<b>12,12</b>	<b>21,51</b>	<b>45,52</b>	<b>428,8</b>
	<b>Обед</b>					
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

	<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>		<b>37,14</b>	<b>20,84</b>	<b>88,71</b>	<b>815,65</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1207</b>		<b>49,26</b>	<b>42,35</b>	<b>134,23</b>	<b>1244,45</b>
<b>среда</b>	<b>Завтрак</b>			<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>407</b>		<b>11,27</b>	<b>21,08</b>	<b>49,54</b>	<b>386,6</b>
	<b>Обед:</b>						
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>		<b>31,04</b>	<b>43,62</b>	<b>80,22</b>	<b>841,98</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1197</b>		<b>42,31</b>	<b>64,7</b>	<b>129,76</b>	<b>1228,58</b>
<b>четверг</b>	<b>Завтрак:</b>			<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>360</b>		<b>14,86</b>	<b>17,05</b>	<b>91,59</b>	<b>531,7</b>
	<b>Обед:</b>						
47-2008	Суп гороховый	200		4,39	4,22	17,84	118,6
203-2017	Макароньы 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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>850</b>		<b>30,28</b>	<b>22,06</b>	<b>75,27</b>	<b>742,72</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1210</b>		<b>45,14</b>	<b>39,11</b>	<b>166,86</b>	<b>1274,42</b>
<b>Пятница</b>	<b>Завтрак:</b>			<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>427</b>		<b>14,03</b>	<b>16,29</b>	<b>64,81</b>	<b>495,98</b>
	<b>Обед:</b>						
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
498-2004	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
57-2гн-20	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12
	<b>Итого за обед:</b>	<b>780</b>	<b>22,11</b>	<b>15,19</b>	<b>74,89</b>	<b>638,6</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1207</b>	<b>36,14</b>	<b>31,48</b>	<b>139,7</b>	<b>1134,58</b>
			белки	жиры	угл	ккал
	<b>Итого за неделю завтраки:</b>	<b>2013</b>	<b>58,77</b>	<b>88,72</b>	<b>295,22</b>	<b>2166,90</b>
	<b>Итого за неделю обеды:</b>	<b>4100</b>	<b>144,99</b>	<b>115,59</b>	<b>405,54</b>	<b>3789,77</b>
	<b>Всего за неделю завтрак+обед</b>	<b>6113</b>	<b>203,76</b>	<b>204,31</b>	<b>700,76</b>	<b>5956,67</b>
	<b>Ср\сут.хим состав завтраки</b>	<b>403</b>	<b>11,75</b>	<b>17,74</b>	<b>59,04</b>	<b>433,38</b>
	<b>Ср\сут.хим состав обед</b>	<b>820</b>	<b>29,00</b>	<b>23,12</b>	<b>81,11</b>	<b>757,95</b>
	<b>Ср\сут хим сост завтрак+ обед</b>	<b>1222,60</b>	<b>40,75</b>	<b>40,86</b>	<b>140,15</b>	<b>1191,33</b>
	<b>Итого за 10 дней завтраки:</b>	<b>4226</b>	<b>125,99</b>	<b>173,83</b>	<b>661,82</b>	<b>4551,20</b>
	<b>Итого за 10 дней обеды:</b>	<b>8090</b>	<b>275,45</b>	<b>230,29</b>	<b>818,93</b>	<b>7872,94</b>
	<b>Всего за 10 дн завтрак+обед</b>	<b>12316</b>	<b>401,44</b>	<b>404,12</b>	<b>1480,75</b>	<b>12424,14</b>
	<b>Ср\сут.хим сост завтр за 10 дн</b>	<b>422,60</b>	<b>12,60</b>	<b>17,38</b>	<b>66,18</b>	<b>455,12</b>
	<b>Ср\сут.хим сост обед за 10 дн</b>	<b>809,00</b>	<b>27,55</b>	<b>23,03</b>	<b>81,89</b>	<b>787,29</b>
	<b>Ср\сут хим сост завтр+ обед 12дн</b>	<b>1231,60</b>	<b>40,14</b>	<b>40,41</b>	<b>148,08</b>	<b>1242,41</b>

**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)