

Утверждаю:
ИП Чухланцева И.В.



Утверждаю:
Директор МАОУ "Лингвистическая
гимназия № 20"

Т.П. Теплякова

"09" января 2024 г.

"09" января 2024 г.

Примерные 12-ти дневные рационы питания для учащихся
из многодетных и малообеспеченных семей (72 руб)

Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон- осенне- зимний (весна- лето)
Первая неделя

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углев	
понед	Обед:					
510-2004	Каша пшеничная	150	4	4,24	23,55	152,4
81-2008	Фрикаделька Петушок	50	6,59	7,25	4,75	123,65
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
	Помидор свежий	30	0,18	0	1,14	4,2
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		14,42	11,86	57,33	412,5
вторник	Обед					
510-2004	Каша гречневая	150	4,1	5	20,52	145,5
498-04	Котлета рубленая	60	5,64	2,56	7,76	81,12
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
	Огурец свежий	30	0,22	0,05	0,75	4,25
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		13,61	7,98	56,92	363,12
среда	Обед:					
332-2004	Макароны отварные	150	5,25	4,9	32,8	196,8
75-2008	Котлета детская	55	3,65	8,4	1,18	139,33
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
	Помидор свежий	30	0,18	0	1,14	4,2
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		12,73	13,67	63,01	472,58
четверг	Обед:					
92-2008	Пюре картофельное	150	3,15	5,2	21,9	139,4
88-2008	Котлета рыбная Нептун	60	6,99	4,73	5,93	124,13
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80

	Итого за обед:		13,79	10,3	55,72	395,78
пятница	Обед:					
510-2004	Каша рисовая	150	3,06	4,4	11,83	115,5
271-2017	Котлета домашняя	50	10,93	12,9	14,88	244,13
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
	Огурец свежий	30	0,22	0,05	0,75	4,25
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		17,86	17,72	55,35	496,13
Суббота	Обед:					
510-204	Каша гречневая	150	4,1	5	20,52	145,5
498-04	Котлета рубленая из птицы	55	5,64	2,56	7,76	81,12
	Хлеб пшеничный	45	4,8	0,6	21,39	103,3
	Помидор свежий	30	0,18	0	1,14	4,2
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		14,92	8,16	57,31	360,92
			белки	жиры	угл	ккал
	Итого за неделю завтраки:	0	87,33	69,69	345,64	2501,03
	Ср/сут.хим состав завтраки	0	14,56	11,62	57,61	416,84

Вторая неделя

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углев	
понед.	Обед:					
492-2004	Плов из курицы	155	12,74	6,3	28,21	232,81
14-2008	Салат из свеж. овощей	50	0,06	2,55	5,57	45,05
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		16,45	9,22	61,67	410,11
вторник	Обед					
92-2008	Пюре картофельное	150	3,15	5,2	21,9	139,4
239-2017	Тефтели рыбные	65	10,64	5,20	7,62	99,12
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
	Огурец свежий	30	0,22	0,05	0,75	4,25
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		17,66	10,82	58,16	375,02
среда	Обед:					
510-2004	Каша рисовая	150	2,56	4,17	25,57	154,05
498-2004	Котлета рубленая из птицы	60	8,46	3,84	11,64	121,68

	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
52-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		14,67	8,38	65,1	407,98
четверг	Обед:					
332-2004	Макароны отварные	150	7,9	6,8	28,6	207,7
271-2017	Котлета домашняя	50	10,93	12,9	14,88	244,13
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
	Огурец свежий	30	0,22	0,05	0,75	4,25
52-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		22,7	20,12	72,12	588,33
пятница	Обед:					
510-2004	Каша пшенная вязкая	150	4,18	5	23,94	157,5
	Тeftели припущенные	50	8,29	9,92	5,59	157,03
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
13-2008	Салат из свеж. капусты	50	0,65	4,95	4,2	60,75
52-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		16,77	20,24	61,62	507,53
Суббота	Обед:					
510-2004	Каша гречневая	150	4,1	5	20,52	145,5
498-2004	Котлета рубленая-из птицы	55	7,05	3,2	9,7	101,4
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
	Помидор свежий	30	0,18	0	1,14	4,2
52-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		14,98	8,57	59,25	383,35
			белки	жиры	угл	ккал
	Итого за неделю обеды:	0	103,23	77,35	377,92	2672,32
	Ср\сут.хим состав обед	0	17,21	12,89	62,99	445,39
	Итого за 12 дней обеды:	0	190,56	147,04	723,56	5173,35
	Ср\сут.хим сост обед за 12 дн	0	15,88	12,25	60,30	431,11

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

С 01 марта салат из свеж. капусты и салат из свеж.овощей заменяется на с-т из свеклы с м.р. / огурцы, помидоры
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 рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4х классов
в общеобразовательных организациях ,2021 год (Новосибирск)