

Утверждаю :
ИП Чухланцева И.В.

"09" января 2024 г.

Согласовано
Директор МАОУ "Лингвистическая
гимназия № 20"

Т.П. Теплякова
"09" января 2024 г.

Примерные 12-ти дневные рационы питания для учащихся с ОВЗ
на 96 рублей

Сезон- осенне- зимний (весна-лето)
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
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,1	77
ТТК-10	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
684-685-04	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за завтрак:		8,96	18,15	47,46	385,7
	Обед:					
41-2008	Щи из свеж капусты со сметаной	200	1,69	3,99	6,66	92,4
510-2004	Каша пшеничная	150	4	4,24	23,55	152,4
81-2008	Фрикаделька Петушок	50	9,13	10,03	6,58	171,2
	Хлеб ржаной	40	0,33	0,6	15	76,8
684,685-04	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		15,35	18,86	58,29	519,60
	Итого за день:	0	24,31	37,01	105,75	905,30
вторник	Завтрак		белки	жиры	угл	ккал
302-2004	Каша пшеничная молочная	150/7	4,18	5	23,94	157,5
ТТК-10	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
	Сыр	10	2,32	2,94	0	35,88
684,685-04	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за завтрак:		9	8,19	44,7	290,48
	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	145,5
498-04	Котлета рубленая куриная	50	8,5	3,84	11,65	121,68
	Хлеб ржаной	40	0,33	0,6	15	76,8
684,685-04	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		14,98	15,60	63,79	463,18
	Итого за день:		23,98	23,79	108,49	753,66
среда	Завтрак		белки	жиры	угл	ккал
302-2004	Каша молочная рисовая	150/7	4,48	8,16	32,11	126,67
ТТК-10	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
772-2004	Булочка с маком	50	4,05	1,55	26,3	137,50

Суббота		Завтрак:		белки	жиры	угл	ккал
119-08	Каша Дружба	150/7		3,68	8,396	24,03	194,38
97-2004	Сыр	10		2,32	2,94	0	35,88
ТТК-10	Хлеб пшеничный	30		2,3	0,25	14,26	70,3
684,685-04	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	Итого за завтрак:			8,5	11,586	44,79	327,36
	Обед:						
48-2008	Суп крестьянский с крупой	200		1,43	4,78	5,21	81,6
510-204	Каша гречневая	150		4,1	5	20,52	145,5
498-04	Котлета рубленая куриная	50		8,5	3,84	11,65	121,68
	Хлеб ржаной	40		0,33	0,6	15	76,8
684,685-04	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:			14,56	14,22	58,88	452,38
	Итого за день:			23,06	25,806	103,67	779,74
				белки	жиры	угл	ккал
	Итого за неделю завтраки:	0		60,59	74,92	330,41	2160,44
	Итого за неделю обеды:	0		85,58	94,05	389,94	2964,94
	Всего за неделю завтрак+обед	0		146,17	168,97	720,35	5125,38
	Срсут.хим состав завтраки	0,00		10,10	12,49	55,07	360,07
	Срсут.хим состав обед	0,00		14,26	15,68	64,99	494,16
	Срсут хим сост завтрак+обед	0,00		24,36	28,16	120,06	854,23

Вторая неделя

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углев	
понед.						
Завтрак						
302-2004	Каша пшеничная	150/7	4	4,24	23,55	152,4
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,1	77
ТТК-10	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
684,685-04	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за завтрак:		6,51	12,79	44,41	326,5
	Обед:					
101-2017	Суп картофельный с крупой	200	1,82	4,16	10,02	89,2
492-2004	Плов из курицы	150	11,21	7,85	26,8	229
	Огурец свежий	30	0,22	0,05	0,75	4,24
	Хлеб ржаной	40	0,33	0,6	15	76,8
684,685-04	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		13,78	12,66	59,07	426,04
	Итого за день:		20,29	25,45	103,48	752,54
вторник						
Завтрак						
302-2004	Каша пшенная молочная	150/7	4,18	5	23,94	157,5
ТТК-10	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
740-2004	Шанежка наливная с яйцом	50	6,32	9,41	19,01	181,9
684,685-04	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80

	Итого за завтрак:			13	14,66	63,71	436,5
	Обед						
41-2008	Щи из свеж капусты	200		1,69	3,99	6,66	92,4
510-204	Каша гречневая	150		4,1	5	20,52	145,5
394-2004	Тефтели рыбные	50		3,55	4,00	5,88	76,25
	Хлеб ржаной	40		0,33	0,6	15	76,8
684,685-04	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:			9,87	13,59	54,56	417,75
	Итого за день:	0		22,87	28,25	118,27	854,25
среда	Завтрак			белки	жиры	угл	ккал
302-04	Каша овсяная на молоке	150/7		6,45	9,6	26,6	211,6
ТТК-10	Хлеб пшеничный	30		2,3	0,25	14,26	70,3
	Сдоба выборгская с повидлом	50		3,96	8,62	18,5	88,95
684,685-04	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	Итого за завтрак:			12,91	18,47	65,86	397,65
	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	154,05
498-04	Котлета рубленая куриная	50		8,5	3,84	11,65	121,68
	Хлеб ржаной	40		0,33	0,6	15	76,8
684,685-04	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:			13,44	14,77	68,84	471,73
	Итого за день:	0		26,35	33,24	134,7	869,38
четверг	Завтрак:			белки	жиры	угл	ккал
119-08	Каша Дружба	150/7		3,68	8,396	24,03	194,38
770-2004	Булочка маком	60		3,55	7,40	28,04	194,00
ТТК-10	Хлеб пшеничный	30		2,3	0,25	14,26	70,3
684,685-04	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	Итого за завтрак:			9,73	16,046	72,83	485,48
	Обед:						
16-2008	Суп с мак изделиями	200		2,15	2,27	13,96	94,6
203-2017	Макаронны отварные	150		5,25	4,9	32,8	196,8
271-2017	Котлета домашняя	50		6,07	7,17	8,27	135,63
	Хлеб ржаной	40		0,33	0,6	15	76,8
684,685-04	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:			14	14,94	76,53	530,63
	Итого за день:	0		23,73	30,986	149,36	1016,11

			белки	жиры	угл	ккал
Пятница	Завтрак:					
125-2008	Каша манная молочная	150/7	3,26	4,72	16,31	117,9
ТТК-10	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
	Сыр	10	2,27	4,1	0	50,17
684,685-04	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за завтрак:		8,03	9,07	37,07	265,17
	Обед:					
132-2004	Рассольник ленинградский	200	1,87	6,07	9,92	106,4
510-2004	Каша пшенная вязкая	150	4,18	5	23,94	157,5
462*2004	Тефтели (2 вариант)	50	7,08	8,19	5,77	135,11
	Хлеб ржаной	40	0,33	0,6	15	76,8
684,685-04	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		13,66	19,86	61,13	502,61
	Итого за день:	0	21,69	28,93	98,2	767,78
Суббота	Завтрак:		белки	жиры	угл	ккал
302-2004	Каша молочная рисовая	150/7	4,48	8,16	32,11	126,67
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,1	77
ТТК-10	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
684,685-04	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за завтрак: *		6,99	16,71	52,97	300,77
	Обед:					
47-2008	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,23	118,6
203-2017	Макароньы отварные	150	5,25	4,9	32,8	196,8
88-2008	Котлета рыбная Нептун	50	5,84	3,94	4,95	103,45
	Хлеб ржаной	40	0,33	0,6	15	76,8
	Помидор свежий	30	0,18	0	1,14	4,2
684,685-04	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		16,19	13,66	73,62	526,65
	Итого за день:	0	23,18	30,37	126,59	827,42
			белки	жиры	угл	ккал
	Итого за неделю завтраки:	0	57,17	87,75	336,85	2212,07
	Итого за неделю обеды:	0	80,94	89,48	393,75	2875,41
	Всего за неделю завтрак+обед	0	138,11	177,23	730,60	5087,48
	Ср\сут.хим состав завтраки	0,00	9,53	14,62	56,14	368,68
	Ср\сут.хим состав обед	0,00	13,49	14,91	65,63	479,24
	Ср\сут хим сост завтрак+ обед	0,00	23,02	29,54	121,77	847,91
	Итого за 12 дней завтраки:	0	118	163	667	4373
	Итого за 12 дней обеды:	0	167	184	784	5840
	Всего за 12 дн завтрак+обед	0	284	346	1451	10213
	Ср\сут.хим сост завтр за 12 дн	0,00	9,81	13,56	55,61	364,38
	Ср\сут.хим сост обед за 12 дн	0,00	13,88	15,29	65,31	486,70
	Ср\сут хим сост завтр+ обед 12дн	0,00	23,69	28,85	120,91	851,07

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Примечание: - Допускается использование свежих овощей в нарезке вместо салатов

С 01 марта салат из свеж. капусты и салат из свеж. овощ. 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 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)