

Утверждаю:
ИП Чухланцева И.В.



Согласовано:
Директор МАОУ "Лингвистическая
гимназия № 20"

Т.П. Теплякова

"09" января 2024 г.

"09" января 2024 г.

**Примерные 12-ти дневные рационы питания (завтраки)
для учащихся 1-4х классов
(на 90 ,00 руб)**

Возрастная категория: 7-11 лет
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	200/7	8,6	12,8	35,47	282,13
97-04	Сыр порциями	15	3,5	4,4	0	53,75
ТТК-10	Хлеб пшеничный домашний	30	3,2	0,4	14,26	68,87
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,26	6,66	34,14
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Фрукт	1шт	0,4	0,41	9,8	44,40
	Итого за завтрак:	672	17,23	18,27	72,69	510,09
вторник	Завтрак		белки	жиры	угл	ккал
106-08	Запеканка из творога со сметаной	150/15	12,2	16,8	20,83	301,2
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,26	6,66	34,14
156-08	Напиток лимонный	200	0,1	0,00	24,2	33,00
	Итого за завтрак:	415	15,93	17,31	65,95	438,64
среда	Завтрак		белки	жиры	угл	ккал
92-08	Пюре картофельное	150	3,15	5,2	21,9	139,4
239-17	Тефтели рыбные	80	6,4	7,20	10,58	137,25
71-17	Огурец свежий	60	0,45	0,1	1,5	8,5
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,26	6,66	34,14
701-04	Напиток яблочный	200	1	0	20,2	84,8
	Итого за завтрак:	550	14,63	13,01	75,1	474,39
четверг	Завтрак:		белки	жиры	угл	ккал
100-08	Макароны отварные с овощами	150	4,7	4,56	20,5	150,8
498-04	Котлета рубленая из птицы	90	8,5	3,84	11,65	121,68
13-08	Салат из свежей капусты	60	0,07	3,06	6,2	54,06
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,26	6,66	34,14
149-08	Какао с молоком	180	3,14	3,24	11,34	90,36
182-2008	Коржик детский	25	0,9	2,84	12	52,25
	Итого за завтрак:	555	20,94	18,05	82,61	573,59
Пятница	Завтрак:		белки	жиры	угл	ккал
224-2004	Рагу из овощей	150	2,53	2,8	12,28	133,4
462-04	Тефтели 2 вариант	70	9,2	10,65	7,5	175,65

14-08	Свеж овощи (огурец+ пом)	60		0,072	3,06	6,69	54,06
	Хлеб пшеничный	30		2,3	0,25	14,26	70,3
	Хлеб ржаной	20		1,33	0,26	6,66	34,14
57-2гн-20	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	Итого за завтрак:	550		15,632	17,02	53,89	494,35
Суббота	Завтрак:			белки	жиры	угл	ккал
119-08	Каша Дружба	200/7		4,91	11,15	32,04	259,17
337-04	Яйцо вареное	40		5,08	4,60	0,28	63,00
	Хлеб пшеничный	30		2,3	0,25	14,26	70,3
	Хлеб ржаной	20		1,33	0,26	6,66	34,14
	Фрукты	100		2	2	7,5	80,70
146-08	Чай с лимоном	200		0,13	0,02	15,2	62
	Итого за завтрак:	597		15,75	18,28	75,94	569,31
				белки	жиры	угл	ккал
	Итого за неделю завтраки:	3339		100,11	101,94	426,18	3060,37
	Итого за неделю завтраки:	557		16,69	16,99	71,03	510,06

Вторая неделя

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углев	
понед.	Завтрак					
510-04	Каша пшеничная	150	4	4,24	23,55	152,4
468-04	Оладьи из печени	70	3,92	8,26	2,56	136,8
	Помидор свежий	60	0,36	0	2,28	8,4
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,26	6,66	34,14
701-04	Напиток яблочный	200	1	0	20,2	84,8
	Итого за завтрак:	530	12,91	13,01	69,51	486,84
вторник	Завтрак		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
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,26	6,66	34,14
97-04	Сыр порциями	15	3,5	4,4	0	53,75
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Фрукт	100	1,51	1,01	21	94,51
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
	Итого за завтрак:	562	18,47	18,88	73,73	536,88
среда	Завтрак		белки	жиры	угл	ккал
510-04	Каша гречневая	150	4,1	5	20,52	145,5
498-04	Котлета рубленая из птицы	90	8,5	3,84	11,65	121,68
81-82	Салат из свеклы с м.р	60	0,85	3,61	4,96	55,68
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,26	6,66	34,14
157-08	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,00	24,2	33,00
	Итого за завтрак:	550	17,18	12,96	82,25	460,3
четверг	Завтрак:		белки	жиры	угл	ккал

92-08	Пюре картофельное	150		3,15	5,2	21,9	139,4
391-04	Шницель рыбный натуральный	80		11,52	10,62	1,62	101,07
13-08	св овощи (огурец+ помид)	30/30		2,61	5,36	6,84	85,56
	Хлеб пшеничный	30		2,3	0,25	14,26	70,3
	Хлеб ржаной	20		1,33	0,26	6,66	34,14
57-2гн-20	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	Итого за завтрак:	550		21,11	21,69	57,78	457,27
Пятница	Завтрак:			белки	жиры	угл	ккал
510-04	Каша пшеничная вязкая	150		4,18	5	23,94	157,5
75-08	Котлета детская	70		11,8	9,45	11,8	177,84
71-17	Огурец свежий	60		0,45	0,1	1,5	8,5
	Хлеб пшеничный	30		2,3	0,25	14,26	70,3
	Хлеб ржаной	20		1,33	0,26	6,66	34,14
57-2гн-20	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	Итого за завтрак:	530		20,26	15,06	64,66	475,08
Суббота	Завтрак:			белки	жиры	угл	ккал
302-04	Каша рисовая молочная	150/7		4,48	8,16	32,11	126,67
97-04	Сыр порциями	15		3,5	4,4	0	53,75
	Хлеб пшеничный	30		2,3	0,25	14,26	70,3
	Хлеб ржаной	20		1,33	0,26	6,66	34,14
	Фрукт	1 шт		0,4	0,41	9,8	44,40
150-08	Кисель из повидла	200		0	0	26,4	150,00
	Итого за завтрак:	622		12,01	13,48	89,23	479,26
	Итого за неделю завтраки:	3344		101,94	95,08	437,16	2895,63
	Итого за неделю завтраки:	557		16,99	15,85	72,86	482,61
	Итого за 12 дней завтраки:	6683		202,05	197,02	863,34	5956,00
	Ср/сут.хим сост за 12 дн	557		16,84	16,42	71,95	496,33

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

С 01 марта салат из свежей капусты заменяется на салат из свеклы с маслом

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)