

Утверждаю:
ИП Чухланцева И.В.

Согласовано:
Директор МАОУ "Лингвистическая
гимназия № 20"

Т.П. Теплякова

"09" января 2024 г.

"09" января 2024 г.

Примерные рационы обедов для учащихся 1-4х классов
(на 90,00)

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

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углев	
понед 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	65	11,87	13,05	8,55	222,57
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,33	8,33	42,67
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
14-2008	Салат из свеж. овощей	60	0,072	3,06	6,69	54,06
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:	745	22,942	25,04	81,67	696,35
вторник 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	60	8,5	3,84	11,65	121,68
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,33	8,33	42,67
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
	Огурец свежий	60	0,45	0,1	1,5	8,5
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:	760	20,21	15,80	80,01	543,00
среда Обед:						
46-2008	Суп с мак изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6
332-2004	Макароны отварные	150	5,25	4,9	32,8	196,8
468-04	Оладьи из печени	75	4,38	10,09	3,12	167,2
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,33	8,33	42,67
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
	Помидор свежий	60	0,36	0	2,28	8,4
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:	750	17,45	17,96	88,38	641,92
четверг Обед:						
132-2004	Рассольник ленинград	200	1,87	6,07	9,92	106,4
92-2008	Пюре картофельное	150	3,15	5,2	21,9	139,4
88-2008	Котлета рыбная Нептун	60	10,52	7,1	8,91	186,21
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,33	8,33	42,67
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
13-2008	Салат из свеж. капусты	60	0,78	5,94	5,04	72,9
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80

	Итого за обед:	750		21,63	25,01	81,99	679,83
пятница	Обед:						
47-2008	Суп гороховый	200		4,39	4,22	13,23	118,6
139-2017	Капуста тушеная	150		3,06	4,4	11,83	115,5
271-2017	Котлета домашняя	65		10,93	12,9	14,88	244,13
	Хлеб ржаной	25		1,66	0,33	8,33	42,67
	Хлеб пшеничный	45		3,45	0,37	21,39	105,45
	Огурец свежий	60		0,45	0,1	1,5	8,5
57-2гн-20	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:	745		24,14	22,32	77,66	661,65
Суббота	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
87-2008	Суфле Золотая рыбка	70		10,89	10,59	14,04	178,69
	Хлеб ржаной домашний	25		2,12	0,4	12,07	64,75
	Хлеб пшеничный домашний	45		4,8	0,6	21,39	103,3
14-2008	Салат из свеж. овощей	60		0,072	3,06	6,69	54,06
57-2гн-20	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:	750		23,612	24,43	86,42	654,7
				белки	жиры	угл	ккал
	Итого за неделю завтраки:	4500		129,98	130,56	496,13	3877,45
	Ср\сут.хим состав завтраки	750		21,66	21,76	82,69	646,24

Вторая неделя

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углев	
понед.	Обед:					
101-2017	Суп картофельный с крупой	200	1,82	4,16	10,02	89,2
492-2004	Плов из курицы	150	11,21	5,55	24,82	204,82
14-2008	Салат из свеж. овощей	60	0,072	3,06	6,69	54,06
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,33	8,33	42,67
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
54-1хн-20	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,00	31,4	81,00
182-2008	Коржик молочный	35	1,26	4	16,8	73,15
	Итого за обед:	715	19,972	17,47	119,45	650,35
вторник	Обед					
41-2008	Щи из свеж капусты	200	1,69	3,99	6,66	92,4
92-2008	Пюре картофельное	150	3,15	5,2	21,9	139,4
239-2017	Тефтели рыбные	65	6,4	7,20	10,58	137,25
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,33	8,33	42,67
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
	Огурец свежий	60	0,45	0,1	1,5	8,5
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:	745	17	17,19	76,86	552,47
среда	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
498-2004	Котлета рубленая из птицы	60	8,49	3,84	11,65	121,68
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,33	8,33	42,67

	Хлеб пшеничный	45		3,45	0,37	21,39	105,45
	Помидор свежий	60		0,36	0	2,28	8,4
52-2гн-20	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:	750		18,57	14,87	85,84	551,45
четверг	Обед:						
46-2008	Суп с мак изделиями	200		2,15	2,27	13,96	94,6
332-2004	Макароны отварные	150		7,9	6,8	28,6	207,7
271-2017	Котлета домашняя	70		10,93	12,9	14,88	244,13
	Хлеб ржаной	25		1,66	0,33	8,33	42,67
	Хлеб пшеничный	45		3,45	0,37	21,39	105,45
	Огурец свежий	60		0,45	0,1	1,5	8,5
52-2гн-20	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:	750		26,74	22,77	95,16	729,85
пятница	Обед:						
132-2004	Рассольник ленинградский	200		1,87	6,07	9,92	106,4
510-2004	Каша пшеничная вязкая	150		4,18	5	23,94	157,5
	Тефтели припущенные	70		11,61	13,9	7,83	219,85
	Хлеб ржаной	25		1,66	0,33	8,33	42,67
	Хлеб пшеничный	45		3,45	0,37	21,39	105,45
13-2008	Салат из свеж. капусты	60		0,78	5,94	5,04	72,9
52-2гн-20	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:	740		23,75	31,61	82,95	731,57
Суббота	Обед:						
47-2008	Суп гороховый	200		4,39	4,22	13,23	118,6
510-2004	Каша гречневая	150		4,1	5	20,52	145,5
498-2004	Котлета рубленая из птицы	70		8,49	3,84	11,65	121,68
	Хлеб ржаной	25		1,66	0,33	8,33	42,67
	Хлеб пшеничный	45		3,45	0,37	21,39	105,45
	Помидор свежий	60		0,36	0	2,28	8,4
52-2гн-20	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:	750		22,65	13,76	83,9	569,1
				белки	жиры	угл	ккал
	Итого за неделю обеды:	4450		128,68	117,67	544,16	3784,79
	Срсут.хим состав обед	742		21,45	19,61	90,69	630,80
	Итого за 12 дней обеды:	8950		258,67	248,23	1040,29	7662,24
	Срсут.хим сост обед за 12 дн	746		21,56	20,69	86,69	638,52

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)