

Утверждаю:
ИП Чухланцева И.В.

И.В. Чухланцева

01 сентября 2023 г.

Согласовано:
Директор МБОУ "Лингвистическая
гимназия № 20"

Т.П. Теплякова

01 сентября 2023 г.

Примерные рационы обедов для учащихся 5-11х классов

Сезон- осенне- зимний
Первая неделя

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			Ккал
				Белки	Жиры	Углев	
понед	Обед:						
770-2004	Булочка Дорожная	70	16,00	4,97	10,36	39,26	271,6
510-2004	Каша пшеничная	150	20,70	4	4,24	23,55	152,4
81-2008	Фрикаделька Петушок	60	45,60	12,94	14,24	9,33	242,8
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,50	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		90,00	25,56	29,21	100,03	799,05
вторник	Обед						
772-2004	Булочка с маком	85	12,5	6,88	2,63	44,71	233,75
510-2004	Каша гречневая	150	21,6	4,1	5	20,52	145,5
498-04	Котлета рубленая	85	48,20	14	13,61	5,19	229,74
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,50	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		90,00	28,63	21,61	98,31	741,24
среда	Обед:						
738-2004	Пирог с капустой	65	15,2	4,54	8,96	21,48	179,62
332-2004	Макароны отварные	150	11,4	5,25	4,9	32,8	196,8
75-2008	Котлета детская	75	55,7	5,06	11,65	3,6	192,92
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,50	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		90,00	18,5	25,88	85,77	701,59
четверг	Обед:						
741-2004	Ватрушка с творогом	60	19,8	7,38	4,38	23,34	161,6
92-2008	Пюре картофельное	150	23,9	3,15	5,2	21,9	139,4
88-2008	Котлета рыбная Нептун	65	38,6	11,4	7,7	9,65	201,72
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,50	0,2	0	6,5	26,80

	Итого за обед:		90,00	25,58	17,65	82,78	634,97
пятница	Обед:						
	Сдоба с повидлом	75	12,50	4,95	10,77	30,83	240
510-2004	Каша рисовая	150	24,00	3,06	4,4	11,83	115,5
271-2017	Котлета домашняя	55	45,80	12,02	14,19	16,37	268,54
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,50	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		90,00	23,68	29,73	86,92	756,29
Суббота	Обед:						
773-2004	Булочка Веснушка	80	16,00	6,24	4,9	38,24	222,4
510-204	Каша гречневая	150	21,6	4,1	5	20,52	145,5
87-2008	Котлета рубленая из птицы	80	44,70	12,44	12,1	16,05	204,22
	Хлеб пшеничный	45	4,20	4,8	0,6	21,39	103,3
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,50	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		90,00	27,78	22,6	102,7	702,22
				белки	жиры	угл	ккал
	Итого за неделю завтраки:	0	540,00	149,73	146,68	556,51	4335,36
	Срсут.хим состав завтраки	0	90,00	24,96	24,45	92,75	722,56

Вторая неделя

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества			Ккал
				Белки	Жиры	Углев	
понед.	Обед:						
	Ватрушка картофельная	85	26,8	4,65	9,08	32,32	206,71
492-2004	Плов из курицы	155	49,8	11,21	5,55	24,82	204,82
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
54-1хн-20	Компот из сухофруктов	200	9,20	0,5	0,00	31,4	81,00
	Итого за обед:		90,00	19,81	15	109,93	597,98
вторник	Обед						
766-2004	Сдоба обыкновенная	75	12,5	6,2	4,7	38,2	220,4
92-2008	Пюре картофельное	200	32,9	3,15	5,2	21,9	139,4
239-2017	Тефтели рыбные	75	36,9	7,38	8,30	12,2	158,36
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,50	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		90,00	20,38	18,57	100,19	650,41
среда	Обед:						
	Плюшка Московская	60	15,2	4,2	4,81	29,21	177
510-2004	Каша рисовая	150	24	2,56	4,17	25,57	154,05
498-2004	Котлета рубленая из птицы	75	43,10	12,63	12,29	16,3	207,41
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45

2гн-20	Чай с сахаром	200	3,50	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		90,00	23,04	21,64	98,97	670,71
четверг	Обед:						
	Сдоба Выборгская с повидлом	70	12,5	4,62	10,05	28,78	24
510-2004	Каша гречневая	150	21,6	4,1	5	20,52	145,5
271-2017	Котлета домашняя	60	48,20	1,08	11,9	13,7	225,3
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
52-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,50	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		90,00	13,45	27,32	90,89	527,05
пятница	Обед:						
	Шанежка сырная	100	19,8	1,69	3,99	6,66	92,4
332-2004	Макароны отварные	150	11,4	5,25	4,9	32,8	196,8
	Тефтели припущенные	80	51,10	13,25	15,88	8,95	251,25
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
52-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,50	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		90,00	23,84	25,14	76,3	672,7
Суббота	Обед:						
426-2017	Булочка с повидлом обсыпная	60	15,20	3,96	8,61	24,68	192
510-2004	Каша пшеничная вязкая	150	21,3	4,18	5	23,94	157,5
498-2004	Котлета рубленая из птицы	75	43,60	9,42	4,11	12,48	130,37
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
54-3гн-20	Чай с лимоном	200	5,70	0,13	0,022	15,2	62,00
	Итого за обед:		90,00	21,14	18,112	97,69	647,32
				белки	жиры	угл	ккал
	Итого за неделю обеды:	0	540	121,66	125,78	573,97	3766,17
	Ср/сут.хим состав обед	0	90,00	20,28	20,96	95,66	627,70
	Итого за 12 дней обеды:	0	1080,00	271,39	272,46	1130,48	8101,53
	Ср/сут.хим сост обед за 12 дн	0	90,00	22,62	22,71	94,21	675,13

Примечание: - Допускается использование свежих овощей в нарезке вместо салатов

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)