

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ№1

_____/____Гильфанова Н.В.____/

Разработано:

Директор ООО "Феникс"

_____/____М.Ю Ожгихина____/

Примерные рационы обедов для учащихся 5-11 классов, г.Сарапула, 2023год**Неделя:** первая**Сезон:** осенний-зимний,весенний

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Цена	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	

День : понедельник

Обед							
451-2004	Котлета мясная	55г	39,0	11,3	7,9	9,7	155
510-2004	Каша вязкая рисовая	150г	25	3	8	40	224
686-2004	Чай с лимоном	200 г	7	0,2	0	15	58
производство	Булочка хлебная/хлеб	30 г	4,0	1,9	3,7	15	52
Итого			75	16,4	19,6	79,7	489,0

День : вторник

Обед							
510-2004	Каша вязкая гречневая	130г	25	8	9,4	42	289,3
75-2008	Котлета Детская	50г	37,0	7,9	6	13,1	197,7
производство	Булочка хлебная/хлеб	30 г	4,0	1,9	3,7	15	52
639-2004	Компот из смеси сухофруктов	200 г	10	1,04	0	31,61	131
Итого			75	18,8	19,1	101,7	670,0

День : среда

Обед							
541-2004	Рагу овощное с фаршем	150/50	52,0	15,2	19,1	28	300
производство	Булочка хлебная/хлеб	30 г	4,0	1,9	3,7	15	52
100-2013	Сыр	15г	10,0	2,2	2,4	2,4	35
648-2004	Кисель из концентрата	200	10	0	0	17	81
Итого			75	19,3	25,2	62,4	468,0

День : четверг

Обед							
516-2004	Макаронные изделия отварные	150г	18	8,27	5,47	46,67	297,33
463-2004	Биточки Ежики(тефтели мясные с рисом)	55г	35	10,78	9,44	13,33	133,33
производство	Булочка хлебная/хлеб	30 г	4,0	1,9	3,7	15	52
686-2004	Чай с лимоном	200 г	7	0,2	0	15	58
71-2008	Винегрет овощной*	50	11	1,2	1,5	5,42	107,2
Итого			75	22,3	20,1	95,4	647,9

День : пятница

Обед							
81-2008	Фрикадельки Петушок	55г	35	8,80	6,70	9,50	155,00
510-2004	Каша вязкая рисовая	150г	25	3	8	40	224
производство	Булочка хлебная/хлеб	30 г	4,0	1,9	3,7	15	52
685-2004	Чай с сахаром	200 г	4	0,2	0	15	58
13-2004	Салат из свежей капусты*	60	7	0,72	2,94	6,3	50,7
Итого			75	14,6	21,3	85,8	539,7

День : суббота

Обед							
516-2004	Макаронные изделия отварные	150г	18	8,27	5,47	46,67	297,33
80-2008	Котлета Геркулес	50г	33	6,20	9,30	9,20	132,50
685-2004	Чай с сахаром	200 г	4	0,2	0	15	58
770-2004	Булочка дорожная	50г	12,0	3,95	4,25	29,05	171,5
производство	Булочка хлебная/хлеб	30 г	4,0	1,9	3,7	15	52
427-2004	Соус	30	4	0,5	1	2	20
Итого			75	21,0	23,7	116,9	731,3

День : понедельник

Неделя: вторая

	Обед						
492-2004	Плов из куриного филе	150/50	55	16	16	37,9	359
производство	Хлеб пш/рж	30 г	4,0	1,9	3,7	15	52
686-2004	Чай с сахаром	200 г	4	0,2	0	15	58
769-2004	Булочка сахарная	50г	12,0	3,75	6,6	30,45	197
	Итого		75	21,9	26,3	98,4	666,0

День : вторник

	Обед						
520-2004	Пюре картофельное	150г	30	5,47	11,20	42,00	264,00
463-2004	Биточки Ежики(тефтели мясные с рисом)	55г	35	10,78	9,44	13,33	133,33
производство	Булочка хлебная/хлеб	30 г	4,0	1,9	3,7	15	52
686-2004	Чай с лимоном	200 г	7	0,2	0	15	58
	Итого		75	18,3	24,3	85,3	507,3

День : среда

	Обед						
510-2004	Каша вязкая рисовая	150г	25	3	8	45	224
81-2008	Фрикадельки Петушок	55г	36	8,80	6,70	9,50	155,00
производство	Булочка хлебная/хлеб	30 г	4,0	1,9	3,7	15	52
427-2004	Соус	30	4	0,5	1	2	20
686-2004	Чай с лимоном	200 г	7	0,2	0	15	58
	Итого		75	14,4	19,4	86,5	509,0

День : четверг

	Обед						
510-2004	Каша вязкая гречневая	150г	25	8	9,4	42	289,3
405-2013	Курица в томатном соусе	40/10	42	7	8,5	1,8	90
производство	Булочка хлебная/хлеб	30 г	4,0	1,9	3,7	15	52
686-2004	Чай с сахаром	200 г	4	0,2	0	15	58
	Итого		75	17,1	21,6	73,8	489,3

День : пятница

	Обед						
451-2004	Котлета мясная	50	39,0	11,3	7,9	16	210
516-2004	Макаронные изделия отварные	150г	18	8,27	5,47	46,67	297,33
производство	Булочка хлебная/хлеб	30 г	4,0	1,9	3,7	15	52
639-2004	Компот из смеси сухофруктов	200 г	10	1,04	0	31,61	131
427-2004	Соус	30	4	0,5	1	2	20
	Итого		75	23,0	18,1	111,3	710,3

День : суббота

	Обед						
492-2004	каша дружба молочная	150	25	4,6	4,12	16,8	125
105-2013	Масло сливочное	5	4	0,025	1,1	0,03	23
производство	Булочка хлебная/хлеб	30 г	4,0	1,9	3,7	15	52
686-2004	Чай с лимоном	200 г	7	0,2	0	15	58
463-2004	Биточки Ежики(тефтели мясные с рисом)	55г	35	10,78	9,44	13,33	133,33
	Итого		75	17,5	18,4	60,2	391,3

Исполнитель

Ожгихина М.Ю

Итого за 12 дней обеды

Ср/сут хим.состав обеда за 12 дней

Цена	Пищевые вещества(г)			Энергетическая
	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
900,0	224,7	257,1	1057,4	6819,2
	18,7	21,4	88,1	568,3

Используемая литература при составлении меню: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики Ижевск 2008 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва 2004.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности