

Утверждаю:

ИП Чухланцева И.В.

Согласовано

Директор МБОУ "СОШ № 15"

Т.С. Дементьева

"01" сентября 2022 г.

"01" сентября 2022 г.

Примерные 12-ти дневные рационы питания ( завтраки)  
для учащихся 1-4х классов  
( на 83,75)

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон- осенне- зимний

Первая неделя

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углев	
<b>понед.</b> 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
Яблоко 1шт 0,4 0,41 9,8 44,40						
<b>Итого за завтрак:</b> 672 17,23 18,27 72,69 510,09						
<b>вторник</b> Завтрак						
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
<b>Итого за завтрак:</b> 415 15,93 17,31 65,95 438,64						
<b>среда</b> Завтрак						
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
<b>Итого за завтрак:</b> 550 14,63 13,01 75,1 474,39						
<b>четверг</b> Завтрак:						
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
<b>Итого за завтрак:</b> 555 20,94 18,05 82,61 573,59						
<b>Пятница</b> Завтрак:						
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>		<b>15,632</b>	<b>17,02</b>	<b>53,89</b>	<b>494,35</b>
<b>Суббота</b>	<b>Завтрак:</b>			<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
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
	Фрукт ( банан)	1шт		2	2	7,5	80,70
146-08	Чай с лимоном	200		0,13	0,02	15,2	62
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>697</b>		<b>15,75</b>	<b>18,28</b>	<b>75,94</b>	<b>569,31</b>
				<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
	<b>Итого за неделю завтраки:</b>	<b>3439</b>		<b>100,11</b>	<b>101,94</b>	<b>426,18</b>	<b>3060,37</b>
	<b>Итого за неделю завтраки:</b>	<b>573</b>		<b>16,69</b>	<b>16,99</b>	<b>71,03</b>	<b>510,06</b>

#### Вторая неделя

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углев	
<b>понед.</b>	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>12,91</b>	<b>13,01</b>	<b>69,51</b>	<b>486,84</b>
<b>вторник</b>	<b>Завтрак</b>		<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
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 ( банан)	1 шт	1,51	1,01	21	94,51
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>662</b>	<b>18,47</b>	<b>18,88</b>	<b>73,73</b>	<b>536,88</b>
<b>среда</b>	<b>Завтрак</b>		<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>17,18</b>	<b>12,96</b>	<b>82,25</b>	<b>460,3</b>
<b>четверг</b>	<b>Завтрак:</b>		<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>

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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>		<b>21,11</b>	<b>21,69</b>	<b>57,78</b>	<b>457,27</b>
<b>Пятница</b>	<b>Завтрак:</b>			<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>		<b>20,26</b>	<b>15,06</b>	<b>64,66</b>	<b>475,08</b>
<b>Суббота</b>	<b>Завтрак:</b>			<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
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 (яблоко)	1 шт		0,4	0,41	9,8	44,40
150-08	Кисель из повидла	200		0	0	26,4	150,00
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>622</b>		<b>12,01</b>	<b>13,48</b>	<b>89,23</b>	<b>479,26</b>
				<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
	<b>Итого за неделю завтраки:</b>	<b>3444</b>		<b>101,94</b>	<b>95,08</b>	<b>437,16</b>	<b>2895,63</b>
	<b>Итого за неделюзавтраки:</b>	<b>574</b>		<b>16,99</b>	<b>15,85</b>	<b>72,86</b>	<b>482,61</b>
	<b>Итого за 12 дней завтраки:</b>	<b>6883</b>		<b>202,05</b>	<b>197,02</b>	<b>863,34</b>	<b>5956,00</b>
	<b>Ср\сут.хим сост за 12 дн</b>	<b>574</b>		<b>16,84</b>	<b>16,42</b>	<b>71,95</b>	<b>496,33</b>

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

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)