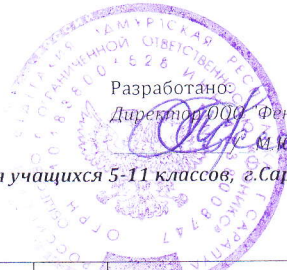


Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №17
Иванова Е.В.

Разработано:
Директор ООО "Феникс"
М.Ю. Ожгихина /



Примерные рационы обедов для учащихся 5-11 классов, г.Саратова, 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 рисовая молочная	150г	23	4,608	5,128	20,8	124,8
685-2004	Чай с сахаром	200 г	4	0,2	0	15	58
производство	Булочка хлебная/хлеб	30 г	4,0	1,9	3,7	15	52
337-2004	Яйцо	40	10,0	5,12	6,2	0,28	63,48
	Итого		80	23,1	22,9	60,8	453,3
День : вторник							
	Обед						
110-2004	Суп борщ с капустой	200	16	6,4	8,6	13,1	145,0
510-2004	Каша вязкая гречневая	150г	20	8	9,4	42	289,3
75-2008	Котлета Детская	55г	37,0	7,9	6	13,1	197,7
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
	Итого		80	18,0	19,1	85,1	597,0
День : среда							
	Обед						
770-2004	Булочка сладкая	50г	14,0	3,95	4,25	29,05	171,5
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
648-2004	Кисель из концентрата	200	10	0	0	17	81
	Итого		80	21,1	27,1	89,1	604,5
День : четверг							
	Обед						
516-2004	Макаронные изделия отварные	150г	18	8,27	5,47	46,67	297,33
427-2004	Соус	30	4	0,5	1	2	20
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
19-2004; 16- 2004	Нарезка из огурцов/помидор	50	12	1,2	1,5	5,42	107,2
	Итого		80	22,8	21,1	97,4	667,9
День : пятница							
	Обед						
81-2008	Фрикадельки Петушок	60г	38	8,80	6,70	9,50	155,00
520-2004	Пюре картофельное	150г	25	5,47	11,20	42,00	264,00
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	9	0,72	2,94	6,3	50,7
	Итого		80	17,1	24,5	87,8	579,7
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 сладкая	75г	17,0	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		80	21,0	23,7	116,9	731,3

День: понедельник

Неделя: вторая

Обед							
492-2004	Плов с фаршем	150/50	50	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
19-2004; 16-2004	Нарезка из огурцов/помидор	50	10	1,2	1,5	5,42	107,2
Итого			80	21,9	26,3	98,4	666,0

День: вторник

Обед							
100-2013	Сыр	15г	12,0	2,2	2,4	2,4	35
520-2004	Пюре картофельное	150г	25	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
685-2004	Чай с сахаром	200 г	4	0,2	0	15	58
Итого			80	20,5	26,7	87,7	542,3

День: среда

Обед							
510-2004	Каша вязкая рисовая	150г	23	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
686-2004	Чай с лимоном	200 г	7	0,2	0	15	58
13-2004	Салат из свежей купусты*	60	10	0,72	2,94	6,3	50,7
Итого			80	13,9	18,4	84,5	489,0

День: четверг

Обед							
510-2004	Каша вязкая гречневая	150г	22	8	9,4	42	289,3
451-2004	Голубец "Уралочка"	70	34,0	11,3	6,5	13	189
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
19-2004; 16-2004	Нарезка из огурцов/помидор	65	10	1,2	1,5	5,42	107,2
Итого			80	23,4	21,1	107,0	768,5

День: пятница

Обед							
110-2004	Суп борщ с капустой	200	15	6,4	8,6	13,1	145,0
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
685-2004	Чай с сахаром	200 г	4	0,2	0	15	58
Итого			80	28,1	25,7	105,7	762,3

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
639-2004	Компот из смеси сухофруктов	200 г	10	1,04	0	31,61	131
463-2004	Биточки Ежики(тефтели мясные с рисом)	60г	37	10,78	9,44	13,33	133,33
Итого			80	18,3	18,4	76,8	464,3

Исполнитель

Ожгихина М.Ю.

Итого за 12 дней обеда

Ср/сут хим.состав обеда за 12 дней

Цена	Пищевые вещества(г)			Энергетическая
	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
960,0	249,3	275,0	1097,2	7326,2
	20,8	22,9	91,4	610,5

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