

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

Разработано и утверждено:  
 Директор ООО "Феникс"  
 Ожгихина М.Ю.

**Примерные 12ти дневные рационы питания для учащихся из многодетных и малообеспеченных семей, 2024-2025г**

Неделя: первая

Сезон: осенний-зимний,осенний

Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	

День : понедельник

Обед					
Котлета мясная	70г	11,3	7,9	9,7	155
Каша вязкая рисовая	150г	3	8	45	224
Чай с сахаром	200 г	0,2	0	15	58
Булочка хлебная/хлеб	30 г	1,9	3,7	15	52
<b>Итого:</b>		16,4	19,6	84,7	489

День : вторник

Обед					
Каша вязкая гречневая	150г	8	9,4	42	289,3
Котлета Детская	70г	7,9	6	13,1	197,7
Булочка хлебная/хлеб	30 г	1,9	3,7	15	52
Чай с лимоном	200	0,2	0	15	58
<b>Итого:</b>		18	19,1	85,1	597

День : среда

Обед					
Булочка сладкая	50г	3,95	4,25	29,05	171,5
Рагу овощное с фаршем	150/50	15,2	19,1	28	300
Булочка хлебная/хлеб	30 г	1,9	3,7	15	52
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
<b>Итого:</b>		21,25	27,05	87,05	581,5

День : четверг

Обед					
Макаронные изделия отварные	150г	8,27	5,47	46,67	297,33
Соус	30	0,5	1	2	20
Биточки Ежики( тефтели мясные с рисом)	70г	10,78	9,44	13,33	133,33
Булочка хлебная/хлеб	30 г	1,9	3,7	15	52
Чай с лимоном	200 г	0,2	0	15	58
<b>Итого:</b>		21,64	19,61	92,00	560,67

День : пятница

Обед					
Фрикадельки Петушок	70г	8,80	6,70	9,50	155,00
Пюре картофельное	150г	5,47	11,20	42,00	264,00
Булочка хлебная/хлеб	30 г	1,9	3,7	15	52
Чай с сахаром	200 г	0,2	0	15	58
<b>Итого:</b>		16,37	21,60	81,50	529,00

День : суббота

Обед					
Макаронные изделия отварные	150г	8,27	5,47	46,67	297,33
Котлета Геркулес	70г	6,20	9,30	9,20	132,50
Булочка сладкая	75г	3,95	4,25	29,05	171,5
Булочка хлебная/хлеб	30 г	1,9	3,7	15	52
Соус	30	0,5	1	2	20
<b>Итого:</b>		20,82	23,72	101,92	673,33

Неделя: Вторая

Сезон: осенний-зимний,весенний

День : понедельник

<b>Обед</b>					
Плов из курицы	150/50	16	16	37,9	359
Хлеб пш/рж	30 г	1,9	3,7	15	52
Чай с сахаром	200 г	0,2	0	15	58
<b>Итого:</b>		18,1	19,7	67,9	469

День : вторник

<b>Обед</b>					
Пюре картофельное	150г	5,47	11,20	42,00	264,00
Биточки Ежики( тефтели мясные с рисом)	70г	10,78	9,44	13,33	133,33
Булочка хлебная/хлеб	30 г	1,9	3,7	15	52
Чай с сахаром	200 г	0,2	0	15	58
<b>Итого:</b>		18,34	24,34	85,33	507,33

<b>Обед</b>					
Каша вязкая рисовая	150г	3	8	45	224
Фрикадельки Петушок	70	8,80	6,70	9,50	155,00
Булочка хлебная/хлеб	30 г	1,9	3,7	15	52
Чай с лимоном	200 г	0,2	0	15	58
<b>Итого:</b>		13,9	18,4	84,5	489

День : четверг

<b>Обед</b>					
Каша вязкая гречневая	150г	8	9,4	42	289,3
Суфле золотая рыбка	70	10,12	9,78	11,00	165,00
Булочка хлебная/хлеб	30 г	1,9	3,7	15	52
Компот из смеси сухофруктов	200 г	1,04	0	31,61	131
<b>Итого:</b>		21,062222	22,88	99,61	637,3

День : пятница

<b>Обед</b>					
Котлета мясная	70	11,3	7,9	16	210
Макаронные изделия отварные	150г	8,27	5,47	46,67	297,33
Булочка хлебная/хлеб	30 г	1,9	3,7	15	52
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
<b>Итого:</b>		21,666667	17,066667	92,6666667	617,3333333

День : суббота

<b>Обед</b>					
каша дружба молочная	150	4,6	4,12	16,8	125
Булочка хлебная/хлеб	30 г	1,9	3,7	15	52
Чай с сахаром	200 г	0,2	0	15	58
Биточки Ежики( тефтели мясные с рисом)	70г	10,78	9,44	13,33	133,33
<b>Итого:</b>		17,477778	17,264444	60,13333333	368,3333333

Итого за 12 дней обеда

Ср/сут хим.состав обеда за 12 дней

Пищевые вещества(г)			Энергетическая
Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
225,0	250,3	1022,4	6518,8
18,8	20,9	85,2	543,2

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