

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №17

Иванова Е.В.

Примерные рационы обедов для учащихся 5-11 классов в МБОУ СОШ №17 г. Саранпула, 2022/2023 год

Сезон: осенний-зимний,весенний

Разработано

Директор ООО "Феникс"

М.Ю. Ожегина

№ 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	36,0	11,3	7,9	16	210
510-2004	Каша вязкая рисовая	150г	23	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			70	16,4	19,6	86,0	544,0

День : вторник

Обед							
510-2004	Каша вязкая гречневая	130г	20	8	9,4	42	289,3
75-2008	Котлета Детская	50г	36,0	14,3	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			70	25,2	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
производство	Сыр	10	10	1,2	2,1	1,3	35
685-2004	Чай с сахаром	200 г	4	0,2	0	15	58
Итого			70	18,5	24,9	59,3	445,0

День : четверг

Обед							
516-2004	Макаронные изделия отварные	150г	17	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
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			70	22,5	19,6	108,6	633,7

День : пятница

Обед							
81-2008	Фрикадельки Петушок	55г	36	14,50	11,00	15,60	254,30
510-2004	Каша вязкая рисовая	150г	23	3	8	40	224
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			70	19,6	22,7	85,6	588,3

День : суббота

Обед							
516-2004	Макаронные изделия отварные	150г	17	8,27	5,47	46,67	297,33
413-2004	Сосиска отварная	50г	33	13,67	18,89	10,00	255,00
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
Итого			70	28,0	32,3	115,7	833,8

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	3	0,2	0	15	58
50-2013	Салат из секлы отварной	60г	8	0,84	3	12,42	72,24
Итого			70	18,9	22,7	80,3	541,2

День: вторник

Обед							
520-2004	Пюре картофельное	150г	26	5,47	11,20	42,00	264,00
80-2008	Котлета Геркулес	55	34	10,22	15,53	15,66	216,90
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			70	17,8	30,4	87,7	590,9

День: среда

Обед							
510-2004	Каша вязкая рисовая	150г	23	3	8	45	224
81-2008	Фрикадельки Петушок	55г	35	13,05	9,9	14,04	228,87
производство	Булочка хлебная/хлеб	30 г	4,0	1,9	3,7	15	52
427-2004	Соус	30	4	0,5	1	2	20
685-2004	Чай с сахаром	200 г	4	0,2	0	15	58
Итого			70	18,7	22,6	91,0	582,9

День: четверг

Обед							
510-2004	Каша вязкая гречневая	150г	23	8	9,4	42	289,3
413-2004	Сосиска отварная	50	33	13,67	18,89	10,00	255,00
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			70	24,6	32,0	98,6	727,3

День: пятница

Обед							
451-2004	Котлета мясная	60	39,0	11,3	7,9	16	210
516-2004	Макаронные изделия отварные	150г	17	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
Итого			70	22,5	17,1	109,3	690,3

День: суббота

Обед							
492-2004	каша дружба молочная	150	25	4,6	4,12	16,8	125
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	34	10,78	9,44	13,33	133,33
Итого			70	17,5	17,3	60,1	368,3

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	
840,0	250,2	280,3	1084,0	7215,8
	20,8	23,4	90,3	601,3

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