

	Итого за обед:		70,00	19,91	18,59	69,55	440,02
пятница	Обед:						
47-2008	Суп гороховый с курицей	250/20	28,55	10,19	10,43	16,63	161,05
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
163-2008	Пицца	75	33,75	6,6	14,36	41,11	320
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,50	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		70,00	20,44	25,16	85,63	613,3
Суббота	Обед:						
48-2008	Суп крестьянский с крупой с кур и смет	250/20	33,10	6,49	11,13	6,6	114,8
	Хлеб пшеничный	45	4,20	4,8	0,6	21,39	103,3
426-2017	Булочка с повидлом обсыпная	105	29,20	3,96	8,61	24,68	192
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,50	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		70,00	15,45	20,34	59,17	436,9
				белки	жиры	угл	ккал
	Итого за неделю завтраки:	0	420,00	106,23	126,43	471,73	3165,52
	Ср\сут.хим состав завтраки	0	70,00	17,71	21,07	78,62	527,59

Вторая неделя

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			Ккал
				Белки	Жиры	Углев	
понед.	Обед:						
101-2017	Суп картоф с крупой с курицей и смет	250/20	27,6	5,72	10,36	12,61	124,3
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
	Ватрушка картофельная	100	30,9	5,47	10,68	38	243,18
156-2008	Напиток лимонный	200	7,30	0,13	0,02	14,64	62,00
	Итого за обед:		70,00	14,77	21,432	86,64	534,93
вторник	Обед						
41-2008	Щи с курицей и сметаной	250/20	36,35	6,81	10,15	8,41	128,3
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
	Сдоба с повидлом	100	16,8	8,2	6,26	50,9	293,86
631-2004	Компот из свежих плодов	200	12,65	0,45	0	28,6	111,60
	Итого за обед:		70,00	18,91	16,78	109,30	639,21
среда	Обед:						
39-2008	Борщ с курицей со сметаной	250/20	34,6	7,01	12,86	12,74	128,3
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
770-2004	Булочка Дорожная	100	27,70	5,23	10,9	41,32	285,89
52-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,50	0,2	0	6,5	26,80

	Итого за обед:		70,00	15,89	24,13	81,95	546,44
четверг	Обед:						
46-2008	Суп с мак изделиями с курицей	250/20	27,4	7,39	7,89	13,96	131,05
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
163-2008	Пицца	80	34,90	7,04	15,31	43,85	341,33
52-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,50	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		70,00	18,08	23,57	85,7	604,63
пятница	Обед:						
132-2004	Рассольник ленинград с курицей и смет	250/20	36,6	7,04	12,75	12,49	106,4
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
	Шанежка сырная	120	23,4	2,03	4,79	7,99	110,88
52-2гн-20	Чай с лимоном	200	5,80	0,13	0,02	15,2	62,00
	Итого за обед:		70,00	12,65	17,93	57,07	384,73
Суббота	Обед:						
47-2008	Суп гороховый с курицей	250/20	28,55	10,19	10,43	16,63	161,05
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
426-2017	Булочка с повидлом обсыпная	100	28,45	6,6	14,35	41,13	320
153-2008	Компот из сухофруктов	200	8,80	0,5	0	31,4	81,00
	Итого за обед:		70,00	20,74	25,15	110,55	667,5
				белки	жиры	угл	ккал
	Итого за неделю обеды:	0	420	101,04	128,99	531,21	3377,44
	Срсут.хим состав обед	0	70,00	16,84	21,50	88,54	562,91
	Итого за 12 дней обеды:	0	840,00	207,27	255,42	1002,94	6542,96
	Срсут.хим сост обед за 12 дн	0	70,00	17,27	21,29	83,58	545,25

Примечание: - Допускается использование свежих овощей в нарезке вместо салатов

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)