

Утверждаю :  
ИП Чухланцева И.В.

Согласовано  
Директор МБОУ " СОШ № 24"

И.Ю. Тереханова

"09" января 2024 г.

"09" января 2024 г.

**Примерные 12-ти дневные рационы питания для учащихся с ОВЗ на 96 рублей**

Сезон- осенне- зимний ( весна-лето)  
Первая неделя

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углев	
<b>понед.</b>	<b>Завтрак</b>					
302-04	Каша овсяная на молоке	150/7	6,45	9,6	26,6	211,6
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,1	77
ТТК-10	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
684-685-04	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>8,96</b>	<b>18,15</b>	<b>47,46</b>	<b>385,7</b>
	<b>Обед:</b>					
41-2008	Щи из свеж капусты со сметаной	200	1,69	3,99	6,66	92,4
510-2004	Каша пшеничная	150	4	4,24	23,55	152,4
81-2008	Фрикаделька Петушок	50	9,13	10,03	6,58	171,2
	Хлеб ржаной	40	0,33	0,6	15	76,8
684,685-04	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за обед:</b>		<b>15,35</b>	<b>18,86</b>	<b>58,29</b>	<b>519,60</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>0</b>	<b>24,31</b>	<b>37,01</b>	<b>105,75</b>	<b>905,30</b>
<b>вторник</b>	<b>Завтрак</b>		<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
302-2004	Каша пшеничная молочная	150/7	4,18	5	23,94	157,5
ТТК-10	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
	Сыр	10	2,32	2,94	0	35,88
684,685-04	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>9</b>	<b>8,19</b>	<b>44,7</b>	<b>290,48</b>
	<b>Обед</b>					
39-2008	Борщ со сметаной	200/10	1,85	6,16	10,12	92,4
510-2004	Каша гречневая	150	4,1	5	20,52	145,5
498-04	Котлета рубленая куриная	50	8,5	3,84	11,65	121,68
	Хлеб ржаной	40	0,33	0,6	15	76,8
684,685-04	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за обед:</b>		<b>14,98</b>	<b>15,60</b>	<b>63,79</b>	<b>463,18</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>23,98</b>	<b>23,79</b>	<b>108,49</b>	<b>753,66</b>
<b>среда</b>	<b>Завтрак</b>		<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
302-2004	Каша молочная рисовая	150/7	4,48	8,16	32,11	126,67
ТТК-10	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
772-2004	Булочка с маком	50	4,05	1,55	26,3	137,50

684,685-04	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за завтрак:</b>			<b>11,03</b>	<b>9,96</b>	<b>79,17</b>	<b>361,27</b>
	<b>Обед:</b>						
46-2008	Суп с мак изделиями	200		2,15	2,27	13,96	94,6
203-2017	Макароны отварные	150		5,25	4,9	32,8	196,8
468-2004	Оладьи из печени	50		3,92	5,1	3,47	105
	Хлеб ржаной	40		0,33	0,6	15	76,8
	Помидор свежий	30		0,18	0	1,14	4,2
684,685-04	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за обед:</b>			<b>12,03</b>	<b>12,87</b>	<b>72,87</b>	<b>504,2</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>23,06</b>	<b>22,83</b>	<b>152,04</b>	<b>865,47</b>
<b>четверг</b>	<b>Завтрак:</b>			<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
125-2008	Каша манная молочная	150/7		3,26	4,72	16,31	117,9
ТТК-10	Хлеб пшеничный	30		2,3	0,25	14,26	70,3
	Яйцо вареное	1 шт		5,08	4,60	0,28	63,00
684,685-04	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,84</b>	<b>9,57</b>	<b>37,35</b>	<b>278</b>
	<b>Обед:</b>						
132-2004	Рассольник ленинградский	200		1,87	6,07	9,92	106,4
510-2004	Каша пшеничная вязкая	150		4,18	5	23,94	157,5
88-2008	Котлета рыбная Нептун	50		5,84	3,94	4,95	103,45
	Хлеб ржаной	40		0,33	0,6	15	76,8
684,685-04	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за обед:</b>			<b>12,42</b>	<b>15,61</b>	<b>60,31</b>	<b>470,95</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>23,26</b>	<b>25,18</b>	<b>97,66</b>	<b>748,95</b>
<b>Пятница</b>	<b>Завтрак:</b>			<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
302-2004	Каша молочная геркулесовая	200/7		6,21	9,81	28,13	226,53
ТТК-10	Хлеб пшеничный	30		2,3	0,25	14,26	70,3
766-2004	Сдоба обыкновенная	50		3,55	7,4	28,05	194
684,685-04	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за завтрак:</b>			<b>12,26</b>	<b>17,46</b>	<b>76,94</b>	<b>517,63</b>
	<b>Обед:</b>						
47-2008	Суп гороховый	200		4,39	4,22	13,23	118,6
203-2017	Макароны отварные	150		5,25	4,9	32,8	196,8
271-2017	Котлета домашняя	50		6,07	7,17	8,27	135,63
	Хлеб ржаной	40		0,33	0,6	15	76,8
684,685-04	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за обед:</b>			<b>16,24</b>	<b>16,89</b>	<b>75,8</b>	<b>554,63</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>28,5</b>	<b>34,35</b>	<b>152,74</b>	<b>1072,26</b>

Суббота	Завтрак:		белки	жиры	угл	ккал
119-08	Каша Дружба	150/7	3,68	8,396	24,03	194,38
97-2004	Сыр	10	2,32	2,94	0	35,88
ТТК-10	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
684,685-04	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>8,5</b>	<b>11,586</b>	<b>44,79</b>	<b>327,36</b>
	<b>Обед:</b>					
48-2008	Суп крестьянский с крупой	200	1,43	4,78	5,21	81,6
510-204	Каша гречневая	150	4,1	5	20,52	145,5
498-04	Котлета рубленая куриная	50	8,5	3,84	11,65	121,68
	Хлеб ржаной	40	0,33	0,6	15	76,8
684,685-04	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за обед:</b>		<b>14,56</b>	<b>14,22</b>	<b>58,88</b>	<b>452,38</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>23,06</b>	<b>25,806</b>	<b>103,67</b>	<b>779,74</b>
			<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
	<b>Итого за неделю завтраки:</b>	<b>0</b>	<b>60,59</b>	<b>74,92</b>	<b>330,41</b>	<b>2160,44</b>
	<b>Итого за неделю обеды:</b>	<b>0</b>	<b>85,58</b>	<b>94,05</b>	<b>389,94</b>	<b>2964,94</b>
	<b>Всего за неделю завтрак+обед</b>	<b>0</b>	<b>146,17</b>	<b>168,97</b>	<b>720,35</b>	<b>5125,38</b>
	Ср\сут.хим состав завтраки	0,00	10,10	12,49	55,07	360,07
	Ср\сут.хим состав обед	0,00	14,26	15,68	64,99	494,16
	Ср\сут хим сост завтрак+ обед	0,00	24,36	28,16	120,06	854,23

#### Вторая неделя

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углев	
<b>понед.</b>	<b>Завтрак</b>					
302-2004	Каша пшеничная	150/7	4	4,24	23,55	152,4
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,1	77
ТТК-10	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
684,685-04	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>6,51</b>	<b>12,79</b>	<b>44,41</b>	<b>326,5</b>
	<b>Обед:</b>					
101-2017	Суп картофельный с крупой	200	1,82	4,16	10,02	89,2
492-2004	Плов из курицы	150	11,21	7,85	26,8	229
	Огурец свежий	30	0,22	0,05	0,75	4,24
	Хлеб ржаной	40	0,33	0,6	15	76,8
684,685-04	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за обед:</b>		<b>13,78</b>	<b>12,66</b>	<b>59,07</b>	<b>426,04</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>20,29</b>	<b>25,45</b>	<b>103,48</b>	<b>752,54</b>
<b>вторник</b>	<b>Завтрак</b>		<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
302-2004	Каша пшеничная молочная	150/7	4,18	5	23,94	157,5
ТТК-10	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
740-2004	Шанежка наливная с яйцом	50	6,32	9,41	19,01	181,9
684,685-04	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80

	<b>Итого за завтрак:</b>			<b>13</b>	<b>14,66</b>	<b>63,71</b>	<b>436,5</b>
	<b>Обед</b>						
41-2008	Щи из свеж капусты	200		1,69	3,99	6,66	92,4
510-204	Каша гречневая	150		4,1	5	20,52	145,5
394-2004	Тефтели рыбные	50		3,55	4,00	5,88	76,25
	Хлеб ржаной	40		0,33	0,6	15	76,8
684,685-04	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за обед:</b>			<b>9,87</b>	<b>13,59</b>	<b>54,56</b>	<b>417,75</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>0</b>		<b>22,87</b>	<b>28,25</b>	<b>118,27</b>	<b>854,25</b>
<b>среда</b>	<b>Завтрак</b>			<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
302-04	Каша овсяная на молоке	150/7		6,45	9,6	26,6	211,6
ТТК-10	Хлеб пшеничный	30		2,3	0,25	14,26	70,3
	Сдоба Выборгская с повидлом	50		3,96	8,62	18,5	88,95
684,685-04	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за завтрак:</b>			<b>12,91</b>	<b>18,47</b>	<b>65,86</b>	<b>397,65</b>
	<b>Обед:</b>						
39-2008	Борщ со сметаной	200/10		1,85	6,16	10,12	92,4
510-2004	Каша рисовая	150		2,56	4,17	25,57	154,05
498-04	Котлета рубленая куриная	50		8,5	3,84	11,65	121,68
	Хлеб ржаной	40		0,33	0,6	15	76,8
684,685-04	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за обед:</b>			<b>13,44</b>	<b>14,77</b>	<b>68,84</b>	<b>471,73</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>0</b>		<b>26,35</b>	<b>33,24</b>	<b>134,7</b>	<b>869,38</b>
<b>четверг</b>	<b>Завтрак:</b>			<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
119-08	Каша Дружба	150/7		3,68	8,396	24,03	194,38
770-2004	Булочка маком	60		3,55	7,40	28,04	194,00
ТТК-10	Хлеб пшеничный	30		2,3	0,25	14,26	70,3
684,685-04	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за завтрак:</b>			<b>9,73</b>	<b>16,046</b>	<b>72,83</b>	<b>485,48</b>
	<b>Обед:</b>						
46-2008	Суп с маком изделиями	200		2,15	2,27	13,96	94,6
203-2017	Макаронны отварные	150		5,25	4,9	32,8	196,8
271-2017	Котлета домашняя	50		6,07	7,17	8,27	135,63
	Хлеб ржаной	40		0,33	0,6	15	76,8
684,685-04	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за обед:</b>			<b>14</b>	<b>14,94</b>	<b>76,53</b>	<b>530,63</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>0</b>		<b>23,73</b>	<b>30,986</b>	<b>149,36</b>	<b>1016,11</b>

			белки	жиры	угл	ккал
<b>Пятница</b>	<b>Завтрак:</b>					
125-2008	Каша манная молочная	150/7	3,26	4,72	16,31	117,9
ТТК-10	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
	Сыр	10	2,27	4,1	0	50,17
684,685-04	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>8,03</b>	<b>9,07</b>	<b>37,07</b>	<b>265,17</b>
	<b>Обед:</b>					
132-2004	Рассольник ленинградский	200	1,87	6,07	9,92	106,4
510-2004	Каша пшенная вязкая	150	4,18	5	23,94	157,5
462*2004	Тефтели ( 2 вариант)	50	7,08	8,19	5,77	135,11
	Хлеб ржаной	40	0,33	0,6	15	76,8
684,685-04	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за обед:</b>		<b>13,66</b>	<b>19,86</b>	<b>61,13</b>	<b>502,61</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>0</b>	<b>21,69</b>	<b>28,93</b>	<b>98,2</b>	<b>767,78</b>
<b>Суббота</b>	<b>Завтрак:</b>		<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
302-2004	Каша молочная рисовая	150/7	4,48	8,16	32,11	126,67
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,1	77
ТТК-10	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
684,685-04	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>6,99</b>	<b>16,71</b>	<b>52,97</b>	<b>300,77</b>
	<b>Обед:</b>					
47-2008	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,23	118,6
203-2017	Макароны отварные	150	5,25	4,9	32,8	196,8
88-2008	Котлета рыбная Нептун	50	5,84	3,94	4,95	103,45
	Хлеб ржаной	40	0,33	0,6	15	76,8
	Помидор свежий	30	0,18	0	1,14	4,2
684,685-04	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за обед:</b>		<b>16,19</b>	<b>13,66</b>	<b>73,62</b>	<b>526,65</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>0</b>	<b>23,18</b>	<b>30,37</b>	<b>126,59</b>	<b>827,42</b>
			<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
	<b>Итого за неделю завтраки:</b>	<b>0</b>	<b>57,17</b>	<b>87,75</b>	<b>336,85</b>	<b>2212,07</b>
	<b>Итого за неделю обеды:</b>	<b>0</b>	<b>80,94</b>	<b>89,48</b>	<b>393,75</b>	<b>2875,41</b>
	<b>Всего за неделю завтрак+обед</b>	<b>0</b>	<b>138,11</b>	<b>177,23</b>	<b>730,60</b>	<b>5087,48</b>
	Ср\сут.хим состав завтраки	0,00	9,53	14,62	56,14	368,68
	Ср\сут.хим состав обед	0,00	13,49	14,91	65,63	479,24
	Ср\сут хим сост завтрак+ обед	0,00	23,02	29,54	121,77	847,91
	<b>Итого за 12 дней завтраки:</b>	<b>0</b>	<b>118</b>	<b>163</b>	<b>667</b>	<b>4373</b>
	<b>Итого за 12 дней обеды:</b>	<b>0</b>	<b>167</b>	<b>184</b>	<b>784</b>	<b>5840</b>
	<b>Всего за 12 дн завтрак+обед</b>	<b>0</b>	<b>284</b>	<b>346</b>	<b>1451</b>	<b>10213</b>
	Ср\сут.хим сост завтр за 12 дн	0,00	9,81	13,56	55,61	364,38
	Ср\сут.хим сост обед за 12 дн	0,00	13,88	15,29	65,31	486,70
	Ср\сут хим сост завтр+ обед 12дн	0,00	23,69	28,85	120,91	851,07

--	--	--	--	--	--	--	--

Примечание: - Допускается использование свежих овощей в нарезке вместо салатов  
С 01 марта салат из свеж. капусты и салат из свеж. овощ. заменяется на с-т из свеклы с м.р./ огурцы, помидоры

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)