

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Наименование школы

подпись расшифровка подписи

2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО

"Школьное питание" г. Великие Луки

Козлова С.А.

2025 г.



Примерный двухнедельный вариант обеда для ОВЗ и инвалидов возрастной категории 7-11 лет (1-4 класс)

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед							
1 БЛЮДО	Щи из капусты со сметаной	210	3,75	5,59	5,83	81,06	186
	Рагу из свинины	240	13,85	20,93	36,53	568,7	263
ГОР. БЛЮДО	Плов из птицы	240	30,26	13,63	43,79	561,38	291
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
ГОР. НАПИТОК	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
Итого за Обед		687	19,78	26,93	70,87	763,29	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед							
1 БЛЮДО	Рассольник с рисом и сметаной	210	3,02	5,36	14,15	117,87	197
2 БЛЮДО	Биточек мясной	90	9,74	19,92	15,87	299,34	608
2 БЛЮДО	Птица тушеная в соусе сметанном с томат. пастой	90	10,97	7,4	3,37	112,87	643
ГОР. БЛЮДО	Жаркое по-домашнему	240	14,12	15,14	41,12	362,05	590
	Рис отварной	150	3,81	5,43	38,61	228,69	682
ГАРНИР	Макаронны отварные	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
ГОР. НАПИТОК	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,05	31,76	115,6	868
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед		710	24,01	25,47	112,90	813,04	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Обед</b>							
1 БЛЮДО	Суп картофельный с горохом	200	4,72	2,43	15,97	123,39	206
2 БЛЮДО	Гуляш	90	8,64	10,78	4,04	155,65	591
2 БЛЮДО	Котлета рубленая из птицы	90	14,36	16,71	14,44	277,94	667
ГОР.БЛЮДО	Плов	240	12,98	25,39	50,72	505,41	601
ГАРНИР	Капуста тушеная	150	3,58	5,44	15,25	123,75	708
	Греча рассыпчатая	150	8,76	6,09	43,08	271,43	679
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Компот из изюма	200	0,36		28,17	109,25	867
ГОР.НАПИТОК	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
Итого за Обед	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
			<b>25,90</b>	<b>25,18</b>	<b>101,91</b>	<b>760,03</b>	
<b>День: 4</b>							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Обед</b>							
1 БЛЮДО	Суп с вермишелью и картофелем	200	2,14	2,28	15,04	90,06	217
2 БЛЮДО	Котлеты, биточки рыбные	90	11,54	7,97	13,98	175,73	510
	Минтай запеченый в молочном соусе	90	11,6	5,18	4,44	116,49	508
ГАРНИР	Пюре картофельное	150	3,29	4,88	22	151,07	694
	Рис отварной	150	3,81	5,43	38,61	228,69	682
ГОР.НАПИТОК	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	115,6	868
	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
			<b>22,25</b>	<b>16,10</b>	<b>110,86</b>	<b>735,78</b>	
<b>День: 5</b>							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Обед</b>							
1 БЛЮДО	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	210	3,76	5,18	10,54	99,77	170
2 БЛЮДО	Котлета рубленая из птицы	90	14,36	16,71	14,44	277,94	667
ГОР.БЛЮДО	Жаркое по-домашнему	240	14,12	15,14	41,12	362,05	590

2 БЛЮДО	Гуляш	90	8,64	10,78	4,04	155,65	591
ГАРНИР	Греча рассыпчатая	150	8,76	6,09	43,08	271,43	679
	Макаронны отварные	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
ГОР. НАПИТОК	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Компот из изюма	200	0,36		28,17	109,25	867
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
Итого за Обед	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
		<b>710</b>	<b>25,78</b>	<b>25,29</b>	<b>116,77</b>	<b>761,80</b>	

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Обед	1 БЛЮДО	Щи из капусты со сметаной	210	3,75	5,59	5,83	81,06	186
	ГОР. БЛЮДО	Рагу из свинины	240	13,85	20,93	36,53	468,7	263
ГОР. НАПИТОК	2 БЛЮДО	Котлета мясная	90	9,74	19,92	15,87	299,34	608
	ГАРНИР	Пюре картофельное	150	3,29	4,88	22	151,07	694
Итого за Обед	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943	
	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944	
		30	1,98	0,36	13,5	54,3		
		<b>830</b>	<b>23,07</b>	<b>31,81</b>	<b>92,87</b>	<b>811,98</b>		

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Обед	1 БЛЮДО	Рассольник с рисом и сметаной	210	3,02	5,36	14,15	117,87	197
	2 БЛЮДО	Гуляш	90	8,64	10,78	4,04	155,65	591
ГОР. БЛЮДО	Котлета рубленая из птицы	90	14,36	16,71	14,44	277,94	667	
	Плов	240	12,98	25,39	50,72	505,41	601	
ГАРНИР	Макаронны отварные	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688	
	Капуста тушеная	150	3,58	5,44	15,25	123,75	708	
ГОР. НАПИТОК	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943	
	Компот из изюма	200	0,36		28,17	109,25	867	
		207	0,26	0,06	15,22	59,23	944	
		30	1,98	0,36	13,5	54,3		
		30	2,28	0,24	14,58	71,4		

Итого за Обед		860	25,94	27,04	100,09	754,51	
<b>День: 3</b>							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед							
1 БЛЮДО	Сул с вермишелью и картофелем	200	2,14	2,28	15,04	90,06	217
2 БЛЮДО	Биточек мясной	90	9,74	19,92	15,87	299,34	608
2 БЛЮДО	Тефтели с соусом томт.паста	140	7,79	14,27	10,86	215,36	619/799
ГОР. БЛЮДО	Жаркое по-домашнему	240	14,12	15,14	41,12	362,05	590
	Греча рассыпчатая	150	8,76	6,09	43,08	271,43	579
ГАРНИР	Рис отварной	150	3,81	5,43	38,61	228,69	582
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
ГОР. НАПИТОК	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,06	31,76	115,6	868
	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед		850	24,77	24,11	112,82	800,64	
<b>День: 4</b>							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед							
1 БЛЮДО	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	210	3,76	5,18	10,54	99,77	170
2 БЛЮДО	Котлета рубленая из птицы	90	14,36	16,71	14,44	277,94	667
2 БЛЮДО	Гуляш	90	12,98	25,39	50,72	505,41	601
ГОР. БЛЮДО	Глив	240	8,64	10,78	4,04	155,65	591
	Макаронь отварные	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
ГАРНИР	Рагу овощное	150	2,49	7,23	16,61	141,93	716
	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
ГОР. НАПИТОК	Компот из изюма	200	0,36	0,05	28,17	109,25	867
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед		710	26,68	26,86	116,77	754,59	
<b>День: 5</b>							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед							

1 БЛЮДО	Сул картофельный с горохом	200	4,72	2,43	15,97	123,39	206
	Минтай запеченый в молочном соусе	90	11,6	5,18	4,44	116,49	508
2 БЛЮДО	Котлеты, биточки рыбные	90	11,54	7,97	13,98	175,73	510
ГАРНИР	Пюре картофельное	150	3,29	4,88	22	151,07	594
	Рис отварной	150	3,81	5,43	38,61	228,69	582
	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
ГОР.НАПИТОК	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,05	31,76	115,6	868
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед		<b>707</b>	<b>24,57</b>	<b>16,49</b>	<b>117,47</b>	<b>750,72</b>	
Среднее значение за период		746	24,28	24,53	105,33	770,64	

\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/Авт.-соств: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко; ООО «Издательство Арий», М., 2009г.

\*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2017.