

СОГЛАСОВАНО:

Директор

наименование школы

подпись расшифровка подписи

2025 г.

Примерный двухнедельный вариант обеда для обучающихся возрастной категории 7-11 лет (1-4 класс)(мобилизованные и многодетные-малолетние семьи)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО

"Школьное питание" г. Великие Луки

Козлова С.А.

2025 г.

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
			240	13,85	20,93	36,53	568,7	263,05
			240	30,26	13,63	43,79	561,38	291
			200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
ГОР-НАПИТОК	Чай с сахаром	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944	
		30	1,98	0,36	13,5	54,3		
		250	1	1	24,5	117,5	338	
Итого за Обед		937	37,25	20,64	102,84	873,47		

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
			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	
			240	14,12	15,14	41,12	362,05	590
			150	3,81	5,43	38,61	228,69	682
			150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
ГАРНИР	Макароньы отварные	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944	
		200	0,44	0,05	31,76	115,6	868	
ГОР-НАПИТОК	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943	
		30	1,98	0,36	13,5	54,3		
		100	0,4	0,4	9,8	47	338	
		60	3,54	13,31	36,62	282,21	73	

Итого за Обед		840	24,44	43,72	157,24	1127,22	
День: 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Обед			Б	Ж	У		
1 БЛЮДО	Суп картофельный с горохом	200	4,72	2,43	15,97	123,39	206
	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
	Плов	240	12,98	25,39	50,72	505,41	601
	Капуста тушеная	150	3,58	5,44	15,25	123,75	708
ГАРНИР	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
ГОР. НАПИТОК	Компот из изюма	200	0,36	0,06	28,17	109,25	867
	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
	Рблоко	250	1	1	24,5	117,5	338
Итого за Обед		920	20,28	20,01	101,43	683,84	
День: 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Обед			Б	Ж	У		
1 БЛЮДО	Суп с вермишелью и картофелем	200	2,14	2,28	15,04	90,06	217
	Котлеты, биточки рыбные	90	11,54	7,97	13,98	175,73	510
2 БЛЮДО	Минтай запеченый в молочном соусе	90	11,6	5,18	4,44	116,49	508
	Пюре картофельное	150	3,29	4,88	22	151,07	694
ГАРНИР	Рис отварной	150	3,81	5,43	38,61	228,69	682
	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	
	Рблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Кекс столичный	60	3,65	14,01	36,38	285,93	82
Итого за Обед		830	23,96	30,45	159,07	997,31	
День: 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Обед			Б	Ж	У		

1 БЛЮДО	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	210	3,76	5,18	10,54	99,77	170
	Котлета рубленая из птицы	90	14,36	16,71	14,44	277,94	667
2 БЛЮДО	Жаркое по-домашнему	240	14,12	15,14	41,12	362,05	590
	Гуляш	90	8,64	10,78	4,04	155,65	591
	Греча рассыпчатая	150	8,76	6,09	43,08	271,43	679
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 изюма	200	0,36	0,06	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	
	Яблоко	250	1	1	24,5	117,5	338
Итого за Обед		930	26,78	27,62	126,69	869,66	

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
	Рагу из свинины	240	13,85	20,93	36,53	468,7	263,05
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
	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	
	Яблоко	250	1	1	24,5	117,5	338
Итого за Обед		937	20,02	31,81	96,92	762,50	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед							
1 БЛЮДО	Рассолыник с рисом и сметаной	210	3,02	5,36	14,15	117,87	197
	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
	Плов	240	12,98	25,39	50,72	505,41	601
	Макаронны отварные	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
ГАРНИР	Капуста тушеная	150	3,58	5,44	15,25	123,75	708
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943

ГОР. НАПИТОК	Компот из изюма	200	0,36		28,17	109,25	867
	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	338
	Ряблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338
	Пирожное "Россиянка"	60	3,54	13,31	36,62	282,21	73
Итого за Обед		847	23,16	34,36	132,88	927,16	

День: 3

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Обед	1 БЛЮДО	Суп с вермишелью и картофелем	200	2,14	2,28	15,04	90,06	217
			90	9,74	19,92	15,87	299,34	808
			140	7,79	14,27	10,86	215,36	519
			240	14,12	15,14	41,12	362,05	590
			150	8,76	6,09	43,08	271,43	579
ГАРНИР	Рис отварной	150	3,81	5,43	38,61	228,69	682	
		200	0,2	0,05	15,01	56,85	943	
		200	0,44	0,06	31,76	115,6	868	
ГОР. НАПИТОК	Компот из сухофруктов	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944	
		30	1,98	0,36	13,5	54,3	338	
		250	1	1	24,5	117,5	338	
Итого за Обед		970	22,11	24,00	138,74	864,25		

День: 4

Принем 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
			90	14,36	16,71	14,44	277,94	667
			90	12,98	25,39	50,72	505,41	601
			240	8,64	10,78	4,04	155,65	591
			150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
ГАРНИР	Рагу овощное	150	2,49	7,23	16,61	141,93	716	
		207	0,26	0,06	15,22	59,23	944	
		200	0,36		28,17	109,25	867	
ГОР. НАПИТОК	Чай с лимоном	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943	
		30	1,98	0,36	13,5	54,3	338	
		100	0,4	0,12	13,81	47	338	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Итого за Обед							
День: 5							
	Булочка "Оригинальная"	60	4,37	4,85	36,49	203,39	132
		840	27,72	34,45	132,56	933,58	
Обед							
1 БЛЮДО	Суп картофельный с горохом	200	4,72	2,43	15,97	123,39	206
	Минтай запеченный 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
	Пюре картофельное	150	3,29	4,88	22	151,07	694
ГАРНИР	Рис отварной	150	3,81	5,43	38,61	228,69	682
	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	115,6	868
ГОР. НАПИТОК	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
	Яблоко	250	1	1	24,5	117,5	338
Итого за Обед		1127	23,29	13,91	127,39	737,58	
Среднее значение за период		918	24,90	28,10	127,58	877,66	

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

*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна. - М.: Делли плюс, 2017.