

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 завтрака для обучающихся возрастной категории 12 лет и старше (5-11 класс) (мобилизованные и многодетные-малолетние семьи)

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с сыром	100	13,24	12,52	20,52	254,2	3,1	
	Бутерброд с мясом	100	11,8	20,4	17,1	241	8,28	
	Каша рисовая	210	5,48	10,2	33,02	260,43	390	
ГОР. БЛЮДО	Каша пшеничная	210	3,17	9,77	10,81	156	390	
	Запеканка из творога с джемом	240	23,49	14,05	43,33	460,15	469,26	
	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	
	Яблоко	250	1	1	24,5	117,5	338	
Итого за Завтрак			760	17,61	23,34	70,84	584,55	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свежей бел. капусты	100	1,56	5,09	9,41	88,86	79
	Салат из свежкы отварной	100	1,43	7,09	8,36	102,83	52
	Биточек мясной	100	10,78	22,64	17,68	337,06	608
2 БЛЮДО	Птица тушеная в соусе сметанном с томат.пастой	100	11,97	8,2	4,09	120,09	643
	Жаркое по-домашнему	250	16,46	16,77	50,03	373,98	590
	Рис отварной	180	4,58	6,52	46,33	274,43	682
ГАРНИР	Макаронь отварные	180	6,39	5,24	42,65	253,1	688
	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
ГОР. ГОР. НАПИТОК	Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	115,6	868
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943

	Хлеб	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	
	Пирожное "Россианка"	60	3,54	13,31	36,62	282,21	73
Итого за Завтрак		765	25,71	32,31	132,84	893,36	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	ЗАКУСКА	Салат из свежей бел. капусты	100	1,56	5,09	9,41	88,86	79
		Салат из свежкы с яблоком	100	1,11	6,16	11,34	105,2	54
2 БЛЮДО	Гарнир	Гуляш	100	8,75	12,78	4,67	158,7	591
		Котлета рубленная из птицы	100	15,96	18,57	16,05	308,82	667
		Плов	250	13,52	26,45	52,82	526,43	601
		Капуста тушеная	180	4,29	6,53	18,3	148,5	708,02
Гарнир	Гарнир	Греча рассыпчатая	180	10,51	7,31	51,69	325,71	679
		Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
ГОР. НАПИТОК	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
Итого за Завтрак		Хлеб	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
		Яблоко	250	1	1	24,5	117,5	338
		Итого за Завтрак	862	30,94	32,33	128,12	945,37	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	ЗАКУСКА	Салат витаминный	100	1,7	5,08	9,89	91,35	83
		Салат из свежей бел. капусты	100	1,56	5,09	9,41	88,86	79
2 БЛЮДО	Гарнир	Котлеты, биточки рыбные	100	12,82	8,86	15,53	195,26	510
		Минтай запеченный в молочном соусе	100	11,99	6,26	5,55	133,61	508
Гарнир	Гарнир	Пюре картофельное	180	3,87	5,86	26,41	181,29	694
		Рис отварной	180	4,58	6,52	46,33	274,43	682
ГОР. НАПИТОК	ГОР. НАПИТОК	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
		Компот из сухофруктов	200	0,44	0,06	31,76	115,6	868
Итого за Завтрак		Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
		Хлеб	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
Итого за Завтрак		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338
		Кеж стололичный	60	3,65	14,01	36,38	285,93	82

Итого за Завтрак	765	24,41	32,57	150,96	993,17	
------------------	-----	-------	-------	--------	--------	--

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свежей бел. капусты	100	1,56	5,09	9,41	88,86	79
	Салат из свежлы с яблоком	100	1,11	6,16	11,34	105,2	54
2 БЛЮДО	Гуляш	100	8,75	12,78	4,67	158,7	591
	Котлета рубленая из птицы	100	15,96	18,57	16,05	308,82	667
	Жаркое по-домашнему	250	16,46	16,77	50,03	373,98	590
	Греча рассыпчатая	180	10,51	7,31	51,69	325,71	679
ГАРНИР	Макаронны отварные	180	6,39	5,24	42,65	253,1	688
	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
ГОР.НАПИТОК	Компот из изюма	200	0,36		28,17	109,25	867
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Хлеб	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
Итого за Завтрак		250	1	1	24,5	117,5	338
		862	23,28	27,61	118,67	811,59	

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с сыром	100	13,24	12,52	20,52	254,2	3,1
	Бутерброд с мясом	100	11,8	20,4	17,1	241	8,28
ГОР.БЛЮДО	Каша пшениная	210	7,77	11,09	37,41	295,2	390
	Каша гречневая	210	9,33	11,3	41,63	320,72	384,15
	Запеканка рисовая с повидлом	220	4,19	4,62	52,57	268,11	392
ГОР.НАПИТОК	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
	Яблоко	250	0,4	0,12	13,81	47	338
Итого за Завтрак		777	18,09	17,32	102,12	628,54	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свежлы отварной	100	1,43	7,09	8,36	102,83	52

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Итого за Завтрак	Салат из свежей бел. капусты	100	1,56	5,09	9,41	88,86	79
	Тупляш	100	8,75	12,78	4,67	158,7	591
	Котлета рубленая из птицы	100	15,96	18,57	16,05	308,82	667
	Плов	250	13,52	26,45	52,82	526,43	601
	Капуста тушеная	180	6,39	5,24	42,65	253,1	688
	Макароны отварные	180	4,29	6,53	18,3	148,5	708,02
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	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	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338	
Пирожное "Россыянка"	60	3,54	13,31	36,62	282,21	73	
Итого за Завтрак		765	22,36	38,89	132,37	945,94	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Итого за Завтрак	Салат из свежлы отварной	100	1,43	7,09	8,36	102,83	52
	Салат из свежей бел. капусты	100	1,56	5,09	9,41	88,86	79
	Биточек мясной	100	10,78	22,64	17,68	337,06	608
	Тертели	100	8,66	16,27	12,31	220,36	619
	Соус сметанный с томатной пастой	50	0,81	1,37	3,41	34,76	799
	Жаркое по-домашнему	250	16,46	16,77	50,03	373,98	590
	Греча рассыпчатая	180	10,51	7,31	51,69	325,71	679
	Рис отварной	180	4,58	6,52	46,33	274,43	682
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	115,6	868
ГОР.НАПИТОК	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Хлеб	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
	Яблоко	250	1	1	24,5	117,5	338
	Итого за Завтрак	855	25,57	38,39	128,49	985,20	

День: 4

			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свеклы с яблоком	100	1,11	6,16	11,34	105,2	54
	Салат из свежей бел. капусты	100	1,56	5,09	9,41	88,86	79
2 БЛЮДО	Котлета рубленая из птицы	100	15,96	18,57	16,05	308,82	667
	Гуляш	100	8,75	12,78	4,67	158,7	591
	Плов	250	13,52	26,45	52,82	526,43	601
	Макаронные отварные	180	6,39	5,24	42,65	253,1	688
ГАРНИР	Рагу овощное	180	2,99	8,6	19,93	169,6	716
	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
ГОР. НАПИТОК	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 Завтрак	Хлеб	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338
	Булочка "Оригинальная"	60	4,37	4,85	35,49	203,39	132
		765	30,24	35,24	158,76	1072,01	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свежей бел. капусты	100	1,56	5,09	9,41	88,86	79
	Салат витаминный	100	1,7	5,08	9,89	91,35	83
2 БЛЮДО	Минтай запеченный в молочном соусе	100	11,99	6,26	5,55	133,61	508
	Котлеты, биточки рыбные	100	12,82	8,86	15,53	195,26	510
ГАРНИР	Пюре картофельное	180	3,87	5,86	26,41	181,29	694
	Рис отварной	180	4,58	6,52	46,33	274,43	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	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
Итого за Завтрак	Яблоко	250	1	1	24,5	117,5	338
		855	21,34	21,11	118,86	743,76	
Среднее значение за период		803	23,96	29,91	124,20	860,35	

*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.