

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Наименование школы


 Подпись: _____
 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), ОВЗ и инвалидов возрастной категории 12 лет и старше (5-11 класс)

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	
	Рябленое	100	0,4	0,12	13,81	47	338	
Итого за Завтрак			610	17,01	22,46	60,15	514,05	

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 свежклй отварной	100	1,43	7,09	8,36	102,83	52
2 БЛЮДО	Биточек мясной	100	10,78	22,64	17,68	337,06	608
	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
ГАРНИР	Рис отварной	180	4,58	6,52	46,33	274,43	662
	Макароньы 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

Итого за Завтрак	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
ЗАКУСКА	Салат из свежей бел. капусты	100	1,56	5,09	9,41	88,86	79
	Салат из свежкты с яблоком	100	1,11	6,16	11,34	105,2	54
	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
	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
	Макароньы отварные	180	6,39	5,24	42,65	253,1	688
	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Компот из вязама	200	0,36	0,05	28,17	109,25	867
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
ГОР. НАПИТОК	Чай с сахаром	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
	Хлеб	612	22,28	26,61	94,17	694,09	
Неделя: 2							
День: 1							

Итого за Завтрак	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
ЗАКУСКА	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 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
	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
	Чай с лимоном	100	0,4	0,12	13,81	47	338
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338
	Итого за Завтрак	627	18,09	25,20	102,12	626,16	
День: 2							

Итого за Завтрак	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры		
		Б	Ж	У				
ЗАКУСКА	Салат из свежкты 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	
	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	
	2 БЛЮДО	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
	День: 2							

ГОР.НАПИТОК	Капуста тушеная	180	6,39	5,24	42,65	253,1	688
	Макаронны 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 яблок	200	0,36		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	
		605	18,42	23,46	81,94	512,13	

День: 3

Применение пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свеклы отварной	100	1,43	7,09	8,36	102,83	52
	ЗАКУСКА	Салат из свежей бел. капусты	100	1,56	5,09	9,41	88,86
2 БЛЮДО	Биточек мясной	100	10,78	22,64	17,68	337,06	608
	Тефтели	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
ГАРНИР	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
ГОР.НАПИТОК	Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	115,6	868
	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	
		605	24,57	29,52	103,99	853,73	

День: 4

Применение 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
	ЗАКУСКА	Салат из свежей бел. капусты	100	1,56	5,09	9,41	88,86
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
	Макаронны отварные	180	6,39	5,24	42,65	263,1	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 мяты	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		605	25,47	23,41		109,46	632,38	

День: 5

Принем 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
	ЗАКУСКА	100	1,7	5,08	9,89	91,35	83
	Минтай запеченный в молочном соусе	100	11,99	6,26	5,56	133,61	508
2 БЛЮДО	Котлеты, биточки рыбные	100	12,82	8,86	15,53	195,26	510
	Пюре картофельное	180	3,87	5,86	26,41	181,29	694
ГАРНИР	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
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	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
Итого за Завтрак		605	20,34	17,51	94,36	626,26	
Среднее значение за период		609	21,83	23,08	93,70	661,11	

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/Автор-сост. 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.Тугельяна. - М.: Делли плюс, 2017.