

СОГЛАСОВАНО:

Директор

наименование школы

расшифровка подписи

2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО

"Школьное питание" г. Великие Луки

Козлова С.А.

2025 г.



Примерный двухнедельный вариант обеда для группы продленного дня возрастной категории 7-11 лет (1-4 клас)

Неделя: 1

День: 1

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

День: 2

Прем 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
		90	10,97	7,4	3,37	112,87	643
		240	14,12	15,14	41,12	362,05	590
ГОР.БЛЮДО	Жаркое по-домашнему	150	3,81	5,43	38,61	228,69	682
		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
		200	0,44	0,05	15,01	56,85	943
ГОР.НАПИТОК	Компот из сухофруктов	200					
		30	1,98	0,36	13,5	54,3	
		30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	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		
Обед							
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
	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		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	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед		700	25,90	25,18	101,91	760,03	
День: 4							
Прием 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
	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		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		700	22,25	16,10	110,86	735,78	

День: 5

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
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	
		710	25,78	25,29	116,77	761,80	

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
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
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
Итого за Обед	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
		830	23,07	31,81	92,87	811,98	

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
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
	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	
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	

Итого за Обед		860	25,94	27,04	100,09	754,51	
День: 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	1 БЛЮДО	200	2,14	2,28	15,04	90,06	217
	2 БЛЮДО	90	9,74	19,92	15,87	299,34	808
	2 БЛЮДО	140	7,79	14,27	10,86	215,36	619/799
	ГОР. БЛЮДО	240	14,12	15,14	41,12	362,05	590
	ГОР. БЛЮДО	150	8,76	6,09	43,08	271,43	879
ГОР. НАПИТОК	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943	
ГОР. НАПИТОК	200	0,44	0,06	31,76	115,6	868	
ГОР. НАПИТОК	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	
День: 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	1 БЛЮДО	210	3,76	5,18	10,54	99,77	170
	2 БЛЮДО	90	14,36	16,71	14,44	277,94	667
	2 БЛЮДО	90	12,98	25,39	50,72	505,41	601
	ГОР. БЛЮДО	240	8,64	10,78	4,04	155,65	591
	ГОР. БЛЮДО	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
ГОР. НАПИТОК	150	2,49	7,23	16,61	141,93	716	
ГОР. НАПИТОК	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944	
ГОР. НАПИТОК	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	
День: 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
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	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед		707	24,57	16,49	117,47	750,72	
Среднее значение за период		746	24,28	24,53	105,33	770,64	

*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.Г.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2017.