

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Наименование школы

подпись ответственного
лицо

2025 г.

Примерный двухнедельный вариант завтрака для обучающихся возрастной категории 7-11 лет (1-4 класс) возрастной категории 7-11 лет (1-4 класс)

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		
Завтрак	Бутерброд с сыром	60	8,94	8,4	10,26	163,5	3
	Бутерброд с мясом	60	5,64	4,2	10,26	144,6	8
	Каша рисовая	160	4,12	9,46	24,79	214,02	390
ГОР. БЛЮДО	Каша пшеничная	160	2,39	9,14	8,12	135,7	390
	Запеканка из творога с джемом	170	19,64	12,57	33,46	333,8	469
	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	100	0,4	0,12	13,81	47	338
Итого за Завтрак		520	13,66	17,71	72,54	481,37	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свежей бел. капусты	60	0,93	3,05	5,63	53,22	79
	Салат из свеклы отварной	60	0,86	4,05	5,02	59,9	52
	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
	Жаркое по-домашнему	240	14,12	15,14	41,12	362,05	590
ГОР. БЛЮДО	Рис отварной	150	3,81	5,43	38,61	228,69	682
	Макаронь 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 сухофруктов	200	0,44	0,05	31,76	115,6	868
Итого за Завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943

Итого за Завтрак	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2	
		520	17,51	17,17	68,55	470,04	

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	60	0,93	3,05	5,63	53,22	79
	Салат из свежих с яблоком	60	0,66	3,1	6,8	57,73	54
2 БЛЮДО	Гуляш	90	8,64	10,78	4,04	155,65	591
	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	Комлот из изюма	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	20	1,32	0,24	9	36,2	
		527	19,58	19,51	73,66	482,58	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
ЗАКУСКА	Салат витаминный	60	1,02	3,05	5,94	54,81	83
	Салат из свежей бел. капусты	60	0,93	3,05	5,63	53,22	79
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
	Комлот из сухофруктов	200	0,44		31,76	115,6	868
Итого за Завтрак	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2	
		520	18,19	16,69	73,14	551,79	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		

Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАКУСКА	Салат из свежей бел. капусты	60	0,93	3,05	5,63	53,22	79
	Салат из свежкы с яблоком	60	0,66	3,1	6,8	57,73	54
2 БЛЮДО	Котлета рубленная из птицы	90	14,36	16,71	14,44	277,94	667
	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
	Греча рассыпчатая	150	8,76	6,09	43,08	271,43	679
ГАРНИР	Макаронь 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		28,17	109,25	867
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
Итого за Завтрак	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2	
		527	16,20	18,44	81,00	575,73	

Неделя: 2

День: 1

Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАКУСКА	Бутерброд с сыром	60	8,94	8,4	10,26	163,5	3
	Бутерброд с мясом	60	5,64	4,2	10,26	144,6	8
ГОР. БЛЮДО	Каша пшениная	160	5,84	10,13	28,07	240,1	390
	Каша гречневая	160	7,01	10,29	31,24	259,24	384
ГОР. НАПИТОК	Залепанка рисовая с повидлом	170	3,3	3,59	44,65	222,73	392,01
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
Итого за Завтрак	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338
		537	16,61	18,87	70,53	492,46	

День: 2

Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАКУСКА	Салат из свежкы отварной	60	0,86	4,05	5,02	59,9	52
	Салат из свежей бел. капусты	60	0,93	3,05	5,63	53,22	79
2 БЛЮДО	Гуляш	90	8,64	10,78	4,04	155,65	591
	Котлета рубленная 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
	Макаронны отварные	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
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
	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
Итого за Завтрак	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2	
		520	19,01	18,44	72,49	547,96	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	ЗАКУСКА	Салат из свеклы отварной	60	0,86	4,05	5,02	59,9	52
		Салат из свежей бел. капусты	60	0,93	3,05	5,63	53,22	79
		2 БЛЮДО						
		Биточек мясной	90	9,74	19,92	15,87	299,34	608
		2 БЛЮДО						
		Тертели 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
		ГОР.НАПИР						
		Греча рассыпчатая	150	8,76	6,09	43,08	271,43	679
ГОР.НАПИТОК	Чай с лимоном	150	3,81	5,43	38,61	228,69	682	
	Рис отварной	150	0,2	0,05	15,01	56,85	943	
	Чай с сахаром	200	0,44	0,06	31,76	115,6	868	
	Компот из сухофруктов	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944	
Итого за Завтрак	Чай с лимоном	20	1,32	0,24	9	36,2		
	Хлеб	520	18,93	22,99	78,50	674,30		

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	ЗАКУСКА	Салат из свеклы с яблоком	60	0,66	3,1	6,8	57,73	54
		Салат из свежей бел. капусты	60	0,93	3,05	5,63	53,22	79
		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
		Макаронны отварные	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
		ГОР.НАПИР						
	Рагу овощное	150	2,49	7,23	16,61	141,93	716	
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
	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2	
Итого за Завтрак		520	16,57	18,44	79,83	496,25	
День: 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
ЗАКУСКА	Салат из свежей бел. капусты	60	0,93	3,05	5,63	53,22	79
	Салат витаминный	60	1,02	3,05	5,94	54,81	83
2 БЛЮДО	Минтай запеченый в молочном соусе	90	11,6	5,18	4,44	116,49	508
	Котлеты, биточки рыбные	90	11,54	7,97	13,98	175,73	510
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 лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	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	20	1,32	0,24	9	36,2	
Итого за Завтрак		520	17,28	16,14	82,37	531,82	
Среднее значение за период		523	17,35	18,44	75,26	530,43	

*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.Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2017.