

СОГЛАСОВАНО:

Директор И.В.О.С. Д.С.Э.И.

НАИМЕНОВАНИЕ ШКОЛЫ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 21"

подпись

расшифровка подписи

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП

"Центр питания г. Великие Луки"

Козлова С.А.

2024 г.

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

Неделя: 1

День: 1

Прим. 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	1,2	10,26	144,6	8
	Бутерброд с маслом	60	3,36	7,75	17,18	166,3	1
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Каша рисовая с маслом	160	4,12	9,46	24,79	214,02	380
	Каша пшеничная с маслом	160	2,39	9,14	8,12	135,7	390
	Запеканка из творога с джемом	170	20,64	14,57	43,46	333,8	469
НАПИТОК	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	16,01	56,89	943
	Чай с лимонном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338
Итого за Завтрак		520	6,34	10,61	64,12	384,15	

День: 2

Прим. 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 свежих овощей	60	0,86	4,06	5,02	59,9	52
	Салат витаминный	60	1,02	3,05	5,94	54,81	83
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Биточек мясной	90	9,74	12,92	15,87	199,34	608
	Грица тушеная в соусе сметанном с томат.пастой	90	16,97	4,4	3,37	212,87	643
	Жаркое по-домашнему	240	10,12	21,14	29,21	362,05	590
ГАРНИР	Рис отварной с маслом	150	3,81	5,43	38,61	228,69	682
	Макаронные отварные с маслом	150	5,32	4,37	36,54	210,9	608
	Чай с лимонном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944

НАПИТОК	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,05	31,76	115,6	868
Чай с сахаром	200	0,2	0,24	15,01	56,85	943
Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2	
Итого за Завтрак	520	24,74	12,11	68,55	570,04	

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат витаминный	60	1,02	3,05	5,94	54,81	83
	Салат из свежей бел. капусты	60	0,93	3,05	5,83	53,22	79
	Салат из свежей бел. капусты	60	0,86	3,1	6,8	57,73	54
	Салат из свеклы с яблоком	90	8,64	11,78	4,04	215,65	581
	Турши	90	14,36	10,71	14,44	247,17	667
	Котлета рубленая из птицы	240	14,98	26,39	50,72	505,41	601
	Плов	150	3,58	5,44	15,25	123,75	708
	Капуста тушеная	150	8,76	6,09	43,08	271,43	679
	Греча рассыпчатая с маслом	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Чай с сахаром	200	0,36	0,06	28,17	108,25	867
НАПИТОК	Компот из яблок	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Чай с лимонном	20	1,32	0,24	9	36,2	
	Хлеб	527	25,72	19,50	87,68	489,64	

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Винегрет овощной	60	0,74	6,08	4,37	75,55	100
	Салат из свежей бел. капусты	60	0,93	3,05	5,83	53,22	79
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Котлеты, биточки рыбные	90	11,54	7,97	13,98	175,73	510
	Минтай запеченный в молочном соусе	90	11,5	5,16	4,44	116,49	508
	Пюре картофельное с маслом	150	3,29	4,88	22	151,07	694
	Пюре картофельное с маслом	150	3,29	4,88	22	151,07	682
ГАРНИР	Рис отварной с маслом	150	3,81	5,43	38,61	228,69	682
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
НАПИТОК	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,06	31,76	115,6	868
	Чай с лимонном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2	
Итого за Завтрак		520	17,91	16,93	88,18	672,53	

День: 5

Приним 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 витаминный	60	1,02	3,05	5,94	54,81	83
	Салат из свежих овощей	60	0,66	3,1	6,8	57,73	54
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Печень по-строгановски	90	13,84	10,22	5,75	175,33	582
	Котлета рубленая из птицы	90	14,36	10,71	14,44	247,17	591
	Жаркое по-домашнему	240	13,12	31,14	29,21	362,05	590
ГАРНИР	Греча рассыпчатая с маслом	150	8,76	6,09	43,08	271,43	688
	Макаронны отварные с маслом	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
НАПИТОК	Компот из яблок	200	0,36	0,05	28,17	109,25	857
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Чай с сахаром	20	1,32	0,24	9	36,2	
Итого за Завтрак	Хлеб	527	24,84	20,20	79,85	599,92	

Неделя: 2

День: 1

Приним 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	1,2	10,26	144,5	8
	Бутерброд с маслом	60	3,35	7,75	17,18	165,3	1
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Каша пшеничная с маслом	160	5,84	10,13	28,07	240,1	390
	Каша гречневая с маслом	160	7,01	10,29	31,24	259,24	394
	Запеканка рисовая с повидлом	170	3,3	3,59	44,65	222,73	392,01
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
	Рисово	100	0,4	0,12	13,81	47	338
Итого за Завтрак		537	12,90	12,17	83,94	492,46	

День: 2

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

СЛАД	Салат витаминный	60	1,02	3,05	5,94	54,81	83
	Салат из овощей 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
	Гуляш	90	8,64	11,78	4,04	215,65	591
	Котлета рубленая на птице	90	14,36	10,71	14,44	247,17	657
	Плов	240	12,88	25,39	50,72	505,41	706
	Капуста тушеная	150	3,58	5,44	15,25	123,75	688
	Макарон отварные с маслом	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Чай с лимоном	200	0,36	0,05	28,17	109,25	867
	Компот из яблок	207	0,26	0,05	15,22	59,23	944
	Чай с лимоном	20	1,32	0,24	9	38,2	
	Хлеб	20	1,32	0,24	9	38,2	
	Итого за Завтрак	520	14,76	19,49	49,24	487,26	

День: 3

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

Завтрак	Салат из свежих овощей	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
	Винегрет овощной	60	0,74	6,08	4,37	75,55	100
	Биточек мясной	90	9,74	12,92	15,87	199,34	608
	Тертели	90	7,79	14,27	12,96	215,36	619
	Соус сметанный с томатной пастой	90	0,81	1,37	3,41	34,78	799
	Жаркое по-домашнему	50	10,12	21,14	29,21	362,05	590
	Рис отварной с маслом	240	8,76	6,09	43,08	271,43	678
	Чай с сахаром	150	3,81	5,43	38,61	228,69	682
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Чай с лимоном	200	0,44	0,06	31,76	119,0	868
	Хлеб	200	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Итого за Завтрак	207	1,32	0,24	9	38,2	
	Итого за Завтрак	20	1,32	0,24	9	38,2	

День: 4

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

Завтрак	Салат витаминный	60	1,02	3,05	5,94	54,81	83
	Салат витаминный	60	1,02	3,05	5,94	54,81	83

СЛАД	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из овощей 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
Салат из свежей бел. капусты	90	14,36	16,71	14,44	277,94	697
Котлета рубленая из птицы	90	16,97	4,4	3,37	212,87	643
Птица тушенная в соусе сметанном с томат.пастой	240	12,98	25,39	50,72	505,41	601
Плов	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
Макарони отварные с маслом	150	2,49	7,23	16,61	141,93	716
Рагу овощное	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
Чай с лимоном	200	0,36	0,05	28,17	109,25	867
Компот из яблок	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
Чай с сахаром	20	1,32	0,24	9	36,2	
Хлеб	100	0,4	0,12	13,81	47	338
Яблоко	620	22,78	24,49	106,90	736,10	

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День: 5							
Завтрак	Салат из свежей бел. капусты	60	0,93	3,05	5,63	53,22	79
	Винегрет овощной	60	0,74	6,09	4,37	75,55	100
	Минтай запеченный в молочном соусе	90	11,6	5,18	4,44	116,49	508
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Котлеты, мясные рыбные	90	11,54	7,97	13,98	175,73	510
	Котлеты, мясные рыбные	150	3,29	4,88	22	151,07	694
	Люле картофельное с маслом	190	3,81	5,43	38,61	228,69	682
ГАРНИР	Рис отварной с маслом	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Чай с лимоном	200	0,44	0,05	31,76	115,6	868
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
НАПИТОК	Чай с сахаром	20	1,32	0,24	9	36,2	
	Хлеб	520	17,52	16,14	62,37	531,82	
Итого за Завтрак		633	18,84	16,96	78,88	546,76	
Среднее значение за период							

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Для предприятий общественного питания/авт.-сост. А.И.Заболов, В.А.Цыганенко. ООО «Издательство Арктик», М., 2009г.

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор

И.А.С.В.В.

наименование школы

расшифровка подписи

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП

"Школьное питание г. Великие Луки"

Козлова С.А.

2024 г.

Примерный двухнедельный вариант обеда для ОВЗ возрастной категории 7-11 лет (1-4 класс)

Неделя: 1

День: 1

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед		210	1,75	5,59	5,83	81,05	186
		240	13,85	31,93	25,53	408,7	510
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Резь из свинины	240	30,26	13,63	43,79	561,38	801
	Пюре из птицы	200	0,2	0,05	15,01	56,85	944
НАПИТОК	Чай с сахаром	207	0,26	0,06	15,22	59,23	943
	Чай с лимоном	30	1,98	0,36	10,26	54,3	
Итого за Обед		690	34,19	19,63	74,89	753,59	

День: 2

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед		210	1,79	4,2	11,02	89,12	98
		90	9,74	12,92	15,87	199,34	608
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Емочек мясной	90	16,97	4,4	3,37	212,87	643
	Птица тушеная в соусе сметанном с томат. ластой	240	10,12	2,14	29,21	382,05	590
ГАРНИР	Жаркое по-домашнему	150	3,81	5,43	38,61	228,69	682
	Рис отварной с маслом 150	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
НАПИТОК	Макаронные отварные с маслом	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Чай с лимоном	200	0,44		31,76	115,6	866
Итого за Обед		30	0,2	0,05	15,01	56,85	943
		30	1,98	0,36	10,26	54,3	
Итого за Обед		710	21,55	22,09	119,03	740,66	

День: 3

		День: 3				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Применяемые ингредиенты	Выход блюда	Б	Ж	У			
Обед							
СУП	Суп картофельный с горохом	200	4,72	4,43	15,97	123,39	206
	Гуляш	90	8,64	11,76	4,04	215,65	591
	Котлета рубленая из птицы	90	14,36	10,71	14,44	247,17	667
ОСНОВНОЕ БЛЮДО		240	12,98	25,39	50,72	505,41	601
	Плов	150	3,58	5,44	15,25	123,75	708
	Капуста тушеная	150	8,78	6,09	43,08	271,43	679
ГАРНИР	Греча рассыпчатая с маслом	200	0,2	0,05	15,01	96,85	943
	Чай с сахаром	200	0,36		28,17	109,25	867
	Компот из яблок	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
НАПИТОК	Чай с лимонном	30	1,98	0,36	10,26	54,3	
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	Хлеб пшеничный	700	27,28	21,18	98,67	729,26	
Итого за Обед							

		День: 4				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Применяемые ингредиенты	Выход блюда	Б	Ж	У			
Обед							
СУП	Суп с вермишелью и картофелем	200	2,14	2,28	15,04	90,05	217
	Котлеты, биточки рыбные	90	11,54	7,97	13,98	175,73	510
	Птица тушеная в соусе сметанном с томат ластой	90	16,97	4,4	3,37	212,87	643
ОСНОВНОЕ БЛЮДО		150	3,29	4,88	22	151,07	694
	Пюре картофельное с маслом	150	3,81	5,43	38,61	228,69	682
ГАРНИР	Рис отварной с маслом	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Чай с сахаром	200	0,44		31,76	115,6	868
	Компот из сухофруктов	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
НАПИТОК	Чай с лимонном	30	1,98	0,36	10,26	54,3	
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	Хлеб пшеничный	700	22,19	16,28	124,23	735,78	
Итого за Обед							

		День: 5				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Применяемые ингредиенты	Выход блюда	Б	Ж	У			
Обед							
СУП	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	210	1,76	5,62	10,54	99,77	170
	Панчель по-строгановски	90	13,84	10,22	5,75	175,33	667

	Жаркое по-домашнему	240	10,12	21,14	29,21	362,05	601
	Греча рассыпчатая с маслом	150	8,76	6,09	43,06	271,43	694
	Макаронны отварные с маслом	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Компот из яблок	200	0,36	0,05	28,17	109,25	668
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	Хлеб пшеничный	710	26,06	21,30	113,53	792,79	

Итого за Обед	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Прием пищи						
	Обед	210	1,75	5,59	5,83	81,06	196
	СУП	240	13,85	31,63	25,53	468,7	263,05
	ОСНОВНОЕ БЛЮДО	90	13,94	10,22	5,75	175,33	582
	ГАРНИР	150	3,29	4,88	22	151,07	694
	НАПИТОК	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
		207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
		30	1,98	0,36	13,5	54,3	
	Итого за Обед	830	21,07	42,81	81,87	811,98	

Итого за Обед	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Прием пищи						
	Обед	210	2,02	5,8	14,15	117,87	197
	СУП	90	8,64	11,78	4,04	215,65	591
	ОСНОВНОЕ БЛЮДО	90	14,36	10,71	14,44	247,17	667
	ГАРНИР	240	12,98	25,39	50,72	505,41	601
	НАПИТОК	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
		150	3,58	5,44	15,25	123,75	708
		200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
		200	0,36	0,05	28,17	109,25	667
		207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
		30	1,98	0,36	10,26	54,3	
		30	2,28	0,24	14,58	71,4	

Примен пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Итого за Обед		860	26,32	21,48	117,14	810,89	
День: 3							
Обед	Суп с вермишелью и картофелем	200	2,14	2,28	15,04	90,06	217
	Биточек мясной	90	9,74	12,92	15,87	199,34	606
	Тертели	90	7,79	14,27	12,86	215,36	619
	Соус сметанный с томатной пастой	50	0,81	1,37	3,41	34,76	799
	Жареное по-домашнему	240	10,12	21,14	29,21	362,05	590
	Греча рассыпчатая с маслом	150	8,76	6,09	43,08	271,43	679
	Рис отварной с маслом	150	3,81	5,43	36,61	228,69	662
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	66,85	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
	Чай с лимоном	30	1,98	0,36	10,26	54,3	
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	Хлеб пшеничный	750	26,15	23,26	134,00	836,89	
Итого за Обед							
День: 4							
Примен пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед		210	1,76	5,62	10,54	99,77	170
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	90	14,36	10,71	14,44	247,17	667
	Котлета рубленая из птицы	90	16,97	4,4	3,37	212,87	608
	Грица тушеная в соусе сметанным с томат.пастой	240	14,98	26,39	60,72	505,41	601
	Плов	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
	Макаронны отварные с маслом	150	2,49	7,23	16,61	141,93	679
	Рагу овощное	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Чай с лимоном	200	0,36	0,06	28,17	109,25	867
	Компот из яблок	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Чай с сахаром	30	1,58	0,36	10,26	54,3	
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	Хлеб пшеничный	710	25,84	24,16	94,60	723,82	
Итого за Обед							
День: 5							
Примен пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		

Примен пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Итого за Обед		860	26,32	21,48	117,14	810,89	
День: 3							
Обед	Суп с вермишелью и картофелем	200	2,14	2,28	15,04	90,06	217
	Биточек мясной	90	9,74	12,92	15,87	199,34	606
	Тертели	90	7,79	14,27	12,86	215,36	619
	Соус сметанный с томатной пастой	50	0,81	1,37	3,41	34,76	799
	Жареное по-домашнему	240	10,12	21,14	29,21	362,05	590
	Греча рассыпчатая с маслом	150	8,76	6,09	43,08	271,43	679
	Рис отварной с маслом	150	3,81	5,43	36,61	228,69	662
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	66,85	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
	Чай с лимоном	30	1,98	0,36	10,26	54,3	
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	Хлеб пшеничный	750	26,15	23,26	134,00	836,89	
Итого за Обед							
День: 4							
Примен пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед		210	1,76	5,62	10,54	99,77	170
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	90	14,36	10,71	14,44	247,17	667
	Котлета рубленая из птицы	90	16,97	4,4	3,37	212,87	608
	Грица тушеная в соусе сметанным с томат.пастой	240	14,98	26,39	60,72	505,41	601
	Плов	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
	Макаронны отварные с маслом	150	2,49	7,23	16,61	141,93	679
	Рагу овощное	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Чай с лимоном	200	0,36	0,06	28,17	109,25	867
	Компот из яблок	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Чай с сахаром	30	1,58	0,36	10,26	54,3	
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	Хлеб пшеничный	710	25,84	24,16	94,60	723,82	
Итого за Обед							
День: 5							
Примен пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		

Обед		200	4,72	4,43	15,97	123,39	205
СУП	Суп картофельный с горохом	90	8,64	11,78	4,04	216,65	591
	Грибы	90	11,54	7,97	13,98	175,73	510
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Котлеты, биточки рыбные	150	3,29	4,88	22	151,07	694
	Пюре картофельное с маслом	150	3,81	5,43	38,61	228,69	682
ГАРНИР	Рис отварной с маслом	207	0,26	0,06	15,22	69,23	944
	Чай с лимоном	200	0,44		31,76	115,6	668
НАПИТОК	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Чай с сахаром	30	1,98	0,36	10,26	54,3	
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,68	71,4	
	Хлеб пшеничный	907	21,61	21,75	113,83	790,64	
Итого за Обед		756	25,23	23,39	107,18	772,63	
Среднее значение за период							

*Сборник рецептов блюд в кулинарных изделиях. Для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И.Забойнов, В.А.Цыганенко. ООО «Издательство Аудио», М., 2008г.

*Сборник рецептов на продажу для обучающихся во всех образовательных учреждениях/под ред. И.П.Морозового и В.А.Тугелькина. - М.: Дельта плюс, 2017.

СОГЛАСОВАНО:

Директор УДЦУ № 3

наименование школы

подпись Александр Александрович Козлов

расшифровка подписи

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП

"Школы № 1 г. Великие Луки"

Козлова С.А.

2024 г.

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

Неделя: 1

День: 1

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Обед	Суп	Щи из капусты со сметаной	210	1,75	5,59	5,83	81,06	186
		Рагу из свинины	240	13,85	31,93	25,53	468,7	510
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Плов из птицы	Плов из птицы	240	30,26	13,63	43,79	561,38	601
		Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	944
НАПИТОК	Чай с лимонном	Чай с лимонном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	943
		Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	
Итого за Обед		680	34,19	19,63	74,89	753,89		

День: 2

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Обед	Суп	Суп крестьянский с крупой	210	1,79	4,2	11,02	89,12	98
		Биточек мясной	90	9,74	12,92	16,87	189,34	608
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Птица тушеная в соусе сметанном с томат.пастой	Птица тушеная в соусе сметанном с томат.пастой	90	16,97	4,4	3,37	212,87	643
		Жаркое по-домашнему	240	10,12	21,14	29,21	362,06	550
ГАРНИР	Рис отварной с маслом 150	Рис отварной с маслом 150	150	3,81	5,43	36,61	228,69	662
		Макаронны отварные с маслом	150	5,32	4,37	35,54	210,9	668
НАПИТОК	Чай с лимонном	Чай с лимонном	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 Обед	Чай с сахаром	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
		Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
		Итого за Обед	710	21,56	22,09	119,03	740,66	

День: 3

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Обед	СУП	Суп картофельный с горохом	200	4,72	4,43	15,97	123,39	206
		Гуляш	90	8,64	11,78	4,04	215,65	591
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Плов	Котлета рубленая из птицы	90	14,36	10,71	14,44	247,17	687
		Плов	240	12,98	25,39	50,72	505,41	601
		Капустя тушеная	150	3,59	5,44	15,25	123,75	708
		Греча рассыпчатая с маслом	150	8,78	6,09	43,08	271,43	679
ГАРНИР	Чай с сахаром	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
		Компот из яблок	200	0,36		28,17	109,25	887
		Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
		Чай с лимоном	30	1,98	0,36	10,26	54,3	
НАПИТОК	Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
		Хлеб пшеничный	700	27,28	21,18	98,67	729,26	
Итого за Обед								
День: 4								

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Обед	СУП	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
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Птица тушеная в соусе сметанным с томат. пастой	Птица тушеная в соусе сметанным с томат. пастой	90	16,97	4,4	3,37	212,87	643
		Пюре картофельное с маслом	150	3,29	4,89	22	151,07	694
		Рис отварной с маслом	150	3,81	5,43	38,61	228,69	662
		Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
НАПИТОК	Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	115,6	868
		Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
		Чай с лимоном	30	1,98	0,36	10,26	54,3	
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед		700	22,19	16,28	124,23	735,78		
День: 5								

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Обед	СУП	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	210	1,78	5,62	10,54	99,77	170
		Печенье шоколадное	90	13,84	10,22	5,75	175,33	667
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Котлета рубленая из птицы	Котлета рубленая из птицы	90	14,36	10,71	14,44	247,17	667

	Жаркое по-домашнему	240	10,12	21,14	29,21	362,05	601
	Гречка рассыпчатая с маслом	150	8,76	6,09	43,08	271,43	694
	Макаронны отварные с маслом	150	5,32	4,37	35,54	210,9	689
	Чай с лимонном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Компот из яблок	200	0,36	0,05	28,17	109,25	888
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Хлеб	30	1,96	0,36	10,26	54,3	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	Итого за Обед	710	26,06	21,30	113,63	792,79	

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Обед	СУП	Щи из капусты со сметаной	210	1,75	5,59	5,83	81,06	186
		Рагу из свинины	240	13,65	31,93	25,53	468,7	263,05
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	ГАРНИР	Печень по-строгановски	80	13,84	10,22	5,75	175,33	582
		Люре картофельное с маслом	150	3,29	4,68	22	151,07	694
НАПИТОК	Чай с сахаром	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	Чай с лимоном	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
		Хлеб	630	21,07	42,81	81,87	811,98	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Обед	СУП	Рассольник с рисом и сметаной	210	2,02	5,8	14,15	117,87	197
		Гуляш	90	8,64	11,78	4,04	215,65	591
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Плов	Котлета рубленая из птицы	90	14,36	10,71	14,44	247,17	667
		Плов	240	12,98	25,39	50,72	505,41	601
ГАРНИР	Макаронны отварные с маслом	Плов	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
		Макаронны отварные с маслом	150	3,58	5,44	15,25	123,75	708
НАПИТОК	Чай с сахаром	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
		Компот из яблок	200	0,36	0,06	28,17	109,25	867
Итого за Обед	Хлеб	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
		Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	

Итого за Обед	860	26,32	21,48	117,14	810,89	
---------------	-----	-------	-------	--------	--------	--

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

День: 3								
ОБЕД	СУП	Суп с вермишелью и картофелем	200	2,14	2,28	15,04	90,06	217
		Биточек мясной	90	8,74	12,92	15,87	199,34	608
		Тертельи	90	7,79	14,27	12,86	215,36	619
		Соус сметанный с томатной пастой	50	0,81	1,37	3,41	34,76	799
		Жаркое по-домашнему	240	10,12	21,14	29,21	362,05	590
		Греча рассыпчатая с маслом	150	8,76	6,09	43,08	271,43	679
		Рис отварной с маслом	150	3,81	5,43	38,61	226,69	682
		Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	66,85	943
		Компот из сухофруктов	200	0,44	0,06	31,76	115,6	868
		Чай с лимонном	207	0,26	0,06	16,22	59,23	944
НАПИТОК	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		
	Итого за Обед	760	26,15	23,26	134,00	836,89		

День: 4

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

Обед	СУП	Борщ с капустой и вартофелем и сметаной	210	1,76	5,62	10,54	98,77	170
		Котлета рубленая из птицы	90	14,36	10,71	14,44	247,17	667
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Плов	Птица тушеная в соусе сметанном с томат пастой	90	16,97	4,4	3,37	212,87	608
		Плов	240	14,98	26,39	50,72	505,41	801
		Макаронны отварные с маслом	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
		Резь овощное	150	2,48	7,23	16,61	141,93	679
ГАРНИР	Чай с лимоном	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
		Компот из яблок	200	0,36	0,05	28,17	109,25	867
		Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
НАПИТОК	Хлеб	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
		Итого за Обед	710	25,84	24,16	94,60	723,82	

День: 5

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

Обед		200	4,72	4,43	15,97	123,39	206
СУП	Суп картофельный с горохом	90	8,64	11,78	4,04	215,65	591
	Гуляш	90	11,54	7,97	13,98	175,73	510
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Котлеты, биточки рыбные	150	3,29	4,88	22	151,07	694
	Пюре картофельное с маслом	150	3,81	5,43	38,61	228,69	682
ГАРНИР	Рис отварной с маслом	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Чай с лимоном	200	0,44		31,76	115,6	868
НАПИТОК	Каша из сухофруктов	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Чай с сахаром	30	1,98	0,36	10,26	54,3	
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	Хлеб пшеничный	907	21,61	21,75	113,83	790,64	
Итого за Обед		756	25,23	23,39	107,18	772,63	
Среднее значение за период							

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/авт.-сост. А.И.Заболов, В.А.Цыганенко; ООО «Издательство Арма», М., 2009г.

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор И.А.Сы

наименование школы

подпись Ирина Владимировна Козлова

расшифровка подписи

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП

"Школьное питание г. Великие Луки"

Козлова С.А.

2024 г.

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

Неделя: 1

День: 1

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Обед	Суп	Суп из капусты со сметаной	210	1,75	5,59	5,63	81,06	186
		Рагу из свинины	240	13,85	31,93	25,53	468,7	510
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Плов из птицы	Плов из птицы	240	30,26	13,63	43,79	561,38	601
		Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	944
НАПИТОК	Чай с лимонном	Чай с лимонном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	943
		Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	
Итого за Обед	Роллово	Роллово	250	1	1	24,5	117,5	338
		Итого за Обед	937	36,25	20,64	99,60	873,47	

День: 2

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Обед	Суп	Суп крестьянский с крупой	210	1,79	4,2	11,02	89,12	98
		Биточек мясной	90	9,74	12,92	15,87	199,34	606
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Птица тушеная в соусе сметанным с томат пастой	Птица тушеная в соусе сметанным с томат пастой	90	16,97	4,4	3,37	212,87	643
		Жаркое по-домашнему	240	10,12	21,14	29,21	362,05	590
ГАРНИР	Рис отварной с маслом	Рис отварной с маслом	150	3,81	5,43	38,61	228,69	682
		Макаронн отварные с маслом	150	5,32	4,37	35,54	210,9	606
НАПИТОК	Чай с лимонном	Чай с лимонном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
		Компот из сухофруктов	200	0,44	0,05	31,76	115,6	668
Итого за Обед	Чай с сахаром	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
		Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	
Итого за Обед	Роллово	Роллово	100	0,4	0,4	8,8	47	338
		Роллово	60	3,54	13,31	36,62	282,21	73
Итого за Обед	Пирожное "Россианка"	Пирожное "Россианка"	60	3,54	13,31	36,62	282,21	73
		Итого за Обед	840	23,21	35,56	150,87	998,47	

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День: 3								
Обед	СУП	Суп картофельный с горохом	200	4,72	4,43	15,97	123,39	206
		Гуляш	90	8,64	11,78	4,04	215,65	591
ОСНОВНОЕ БЛЮДО		Котлета рубленая из птицы	90	14,36	10,71	14,44	247,17	667
		Плов	240	12,98	25,39	50,72	505,41	601
		Капустя тушеная	150	3,58	5,44	15,25	123,75	708
		Греча рассыпчатая с маслом	150	8,76	6,09	43,08	271,43	679
ГАРНИР		Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
		Компот из яблок	200	0,36		28,17	109,25	867
НАПИТОК		Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
		Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	
		Рисово	250	1	1	24,5	117,5	338
Итого за Обед			920	20,28	23,01	98,19	743,84	

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День: 4								
Обед	СУП	Суп с вермишелью и картофелем	200	2,14	2,26	15,04	60,06	217
		Котлеты, биточки рыбные	90	11,54	7,97	13,98	175,73	510
ОСНОВНОЕ БЛЮДО		Птица тушеная в соусе сметанном с томат пастой	90	16,97	4,4	3,37	212,87	643
		Пюре картофельное с маслом	150	3,29	4,88	22	151,07	694
ГАРНИР		Рис отварной с маслом	150	3,81	5,43	38,61	228,69	682
		Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
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	10,26	54,3	
		Рисово	100	0,4	0,4	9,8	47	339
Итого за Обед		Комп столичный	60	3,65	14,01	36,38	285,93	82
			830	23,96	30,45	155,83	997,31	

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День: 5								
Обед	СУП	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	210	1,76	5,62	10,54	99,77	170

ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Печень по-строгановски	90	13,84	10,22	5,75	175,33	667
	Котлета рубленая из птицы	90	14,36	10,71	14,44	247,17	667
	Жаркое по-домашнему	240	10,12	21,14	29,21	362,05	601
	Греча рассыпчатая с маслом	150	8,76	6,09	43,08	271,43	694
	Макаронные отварные с маслом	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
ГАРНИР	Чай с лимонном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Компот из изюма	200	0,36	0,06	28,17	109,25	858
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	
	Рисово	250	1	1	24,5	117,5	338
Итого за Обед	930	24,26	21,57	114,78	767,05		

Неделя: 2

День: 1

Группы пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Щи из капусты со сметаной	210	1,75	5,59	5,83	81,08	186
		240	13,85	31,93	25,53	468,7	263,05
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Печень по-строгановски	90	13,84	10,22	5,75	175,33	582
		150	3,29	4,88	22	151,07	694
ГАРНИР	Пюре картофельное с маслом	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
		207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
НАПИТОК	Чай с лимонном	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
		250	1	1	24,5	117,5	338
Итого за Обед		937	22,12	22,11	86,80	638,49	

День: 2

Примечания	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Рассольник с рисом и сметаной	210	2,02	5,8	14,15	117,87	197
		90	8,64	11,78	4,04	215,65	591
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Котлета рубленая из птицы	90	14,36	10,71	14,44	247,17	667
		240	12,88	25,39	50,72	505,41	601
ГАРНИР	Макаронные отварные с маслом	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
		150	3,58	5,44	15,25	123,75	708
НАПИТОК	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
		200	0,36	0,05	28,17	109,25	857

	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	338
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	73
	Пирожные "Росинки"	60	3,54	13,31	36,62	282,21	
Итого за Обед		847	22,16	36,80	129,64	987,18	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Суп с вермишелью и картофелем	200	2,14	2,28	15,04	90,06	217
		90	9,74	12,92	15,87	199,34	608
	Биточек мясной	90	7,79	14,27	12,86	215,39	619
	Тертельи	90	0,81	1,37	3,41	34,76	799
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Соус сметанный с томатной пастой	50	0,81	1,37	3,41	34,76	799
	Жаркое по-домашнему	240	10,12	21,14	29,21	362,05	590
	Греча рассыпчатая с маслом	150	6,76	6,09	43,08	271,43	679
	Рис отварной с маслом	150	3,81	5,43	36,61	226,89	682
ГАРНИР	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
НАПИТОК	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	338
	Яблоко	250	1	1	24,5	117,5	338
Итого за Обед		970	22,92	25,37	140,91	899,01	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	210	1,76	5,62	10,54	99,77	170
		90	14,36	10,71	14,44	247,17	667
	Котлета рубленая из птицы	90	16,97	4,4	3,37	212,87	606
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Птица тушеная в соусе сметанном с томат.пастой	90	16,97	4,4	3,37	212,87	606
	Плов	240	14,98	26,39	60,72	505,41	601
	Макаронны отварные с маслом	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
ГАРНИР	Рагу овощное	150	2,49	7,23	16,61	141,93	679
	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
НАПИТОК	Компот из яблок	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	10,26	54,3	338
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338

Итого за Обед		Бюджета "Оригинальная"	60	4,37	4,85	35,49	203,39	132	
		840	25,72	28,89	129,32	902,61			
День: 5									
Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Обед									
СУП	Суп картофельный с горохом	200	4,72	4,43	15,97	123,39	206		
	Ухащ	90	8,64	11,78	4,04	215,65	591		
ОСНОВНОЕ БЛЮДО									
ГАРНИР	Котлеты, биточка рыбные	90	11,54	7,97	13,98	175,73	510		
	Пюре картофельное с маслом	150	3,29	4,88	22	151,07	694		
	Рис отварной с маслом	150	3,81	5,43	38,61	228,69	662		
НАПИТОК	Чай с лимонном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944		
	Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	115,6	858		
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,89	943		
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3			
Итого за Обед									
		250	1	1	24,5	117,5	338		
Среднее значение за период		918	20,33	22,61	123,75	836,74			
			24,02	26,59	122,97	864,44			

*Обороте рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/авт.-сост. А.И.Зависов, В.А.Цыганенко, ООО «Издательство Арма», М., 2009г.

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор А.В.О.В. А.Э.А.

наименование школы

Муниципальное бюджетное учреждение "Школа № 10.4"подпись Козлова С.А.

расшифровка подписи

"09" "01" 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП

"Школьное питание г. Великие Луки"

Козлова С.А.

"09" "01" 2024 г.

Примерный Двухнедельный вариант завтрака для обучающихся возрастной категории 12 лет и старше (5-11 класс) (мобилизованные)

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	14,9	15,35	17,1	272,5	8,26
	Бутерброд с мясом	100	11,8	2	17,1	241	1
	Бутерброд с маслом	100	5,38	15,3	27,52	294,4	390
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Каша рисовая с маслом	210	5,48	10,2	33,02	180,43	390
	Каша пшеничная с маслом	210	3,17	9,77	10,81	156	469
	Запеканка из творога с повидлом	240	35,49	22,05	53,33	560,15	943
НАПИТОК	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,86	958
	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	338
	Рисово	250	1	1	24,5	117,5	338
Итого за Завтрак		760	9,75	26,12	77,84	624,75	

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 свежих отварной	100	1,43	7,09	8,36	102,83	52
	Салат витаминный	100	1,7	5,08	9,89	91,35	83
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Биточек мясной	100	10,78	22,64	17,68	337,06	608
	Птица тушеная в соусе сметанном с томат.пастой	100	16,14	3,68	4,09	120,02	643
	Жаркое по-домашнему	250	10,46	21,77	30,33	373,98	590
ГАРНИР	Рис отварной с маслом	180	4,58	6,52	46,33	274,43	682
	Макаронные отварные с маслом	180	6,39	5,24	42,65	263,1	688
	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944

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	
	Рыболо	100	0,4	0,12	13,81	47	
	Пирожные "Россианка"	60	3,54	13,31	36,62	262,21	73
Итого за Завтрак	765	29,88	27,79	132,84	893,29		

День: 3

Примен пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	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
	Салат из свеклы с яблоком	100	1,11	6,16	11,34	105,2	54
	Гуляш	100	7,75	10,78	4,67	198,7	591
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Котлета рубленая на птице	100	15,96	17,57	16,05	208,32	667
	Плов	250	13,52	26,45	52,82	526,43	601
	Капустя тушеная	180	4,29	6,53	18,3	148,5	708,02
ГАРНИР	Греча раскопчатая с маслом	160	10,51	7,31	51,69	325,71	679
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Компот из яблок	200	0,36	0,05	28,17	109,25	867
НАПИТОК	Чай с лимоном	207	0,26	0,05	15,22	59,23	944
	Хлеб	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
	Рыболо	250	1	1	24,5	117,5	338
Итого за Завтрак	862	31,08	31,32	128,60	847,36		

День: 4

Примен пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Винегрет овощной	100	1,23	10,13	7,28	125,92	100
	Салат из свежей бел. Капусты	100	1,56	5,09	9,41	88,86	79
	Котлеты, биточки рыбные	100	12,82	8,86	15,53	195,26	510
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Минтай запеченный в молочном соусе	100	11,99	6,26	5,55	133,61	506
	Люля кедровфельное с маслом	180	3,87	5,86	26,41	181,29	694
	Рис отварной с маслом	180	4,58	6,52	46,33	274,43	682
ГАРНИР	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	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	25	1,65	0,3	11,25	45,25	338
	Рисово	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Кеос столовый	60	3,65	14,01	36,38	285,93	82
Итого за Завтрак		765	23,94	37,82	148,35	1027,74	

День: 5

Пример 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
	Салат из свеклы с яблоком	100	1,11	6,16	11,34	105,2	54
	Печень по-строгановски	100	14,04	10,61	6,67	184,55	582
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Котлета рубленая из птицы	100	15,96	17,97	18,05	208,32	667
	Жаркое по-домашнему	250	10,46	21,77	30,33	373,98	590
	Греча раскопчатая с маслом	180	10,51	7,31	51,89	325,71	679
ГАРНИР	Макароня отварные с маслом	180	6,39	5,24	42,65	253,1	688
	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
НАПИТОК	Компот из яблок	200	0,36		28,17	109,26	867
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Хлеб	25	1,65	0,3	11,25	45,25	338
	Рисово	250	1	1	24,5	117,5	338
Итого за Завтрак		862	28,67	25,44	120,67	837,44	

Неделя: 2

День: 1

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	100	14,9	15,35	17,1	272,5	3
	Бутерброд с мясом	100	11,8	2	17,1	241	8
	Бутерброд с маслом	100	5,38	15,3	27,52	294,4	1
	Каша пшеничая с маслом	210	7,77	11,09	37,41	295,2	390
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Каша гречневая с маслом	210	9,33	11,3	41,63	320,72	394
	Запеканка рисовая с повидлом	220	4,19	4,62	52,57	286,11	392,01
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
НАПИТОК	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944

Итого за Завтрак	Рыбло	250	1	1	24,5	117,5	338
		777	20,35	21,03	109,39	717,34	

День: 2

Приним пища	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат витаминный	100	1,7	5,09	9,69	91,35	83
	Салат из свежих отварной	100	1,43	7,09	8,36	102,83	52
САЛАТ	Салат из свежей бел. капусты	100	1,56	5,09	9,41	88,86	79
	Гуляш	100	7,75	10,78	4,67	188,7	691
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Котлета рубленая из птицы	100	15,96	17,57	16,05	208,32	867
	Глюв	250	13,52	26,45	52,82	526,43	601
ГАРНИР	Макаронны отварные с маслом	180	6,39	5,24	42,65	253,1	668
	Капуста тушеная	180	4,29	6,53	18,3	148,5	708,02
НАПИТОК	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Компот из яблок	200	0,36	0,06	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	
	Рыбло	100	0,4	0,12	13,81	47	338
	Пирожное "Росинка"	60	3,54	13,31	36,62	282,21	73
Итого за Завтрак		765	21,63	34,88	133,90	974,46	

День: 3

Приним пища	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свежих 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
САЛАТ	Винегрет овощной	100	1,23	10,13	7,28	125,92	100
	Биточек мясной	100	10,78	22,64	17,68	337,06	608
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Тедтели	100	7,66	20,96	14,31	310,46	619
	Соус сметанный с томатной пастой	50	0,81	1,37	3,41	34,76	799
	Жаркое по-домашнему	250	10,46	21,77	30,33	373,98	590
	Гречка рассыпчатая с маслом	180	10,51	7,31	51,69	325,71	679
ГАРНИР	Рис отварной с маслом	180	4,58	6,52	46,33	274,43	682
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
НАПИТОК	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,05	31,76	115,6	868

	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Хлеб	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
	Рисово	250	1	1	24,5	117,5	338
Итого за Завтрак		855	29,57	30,39	128,49	985,20	

День: 4

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	САЛАТ						
	Салат витаминный	100	1,7	5,09	9,89	91,35	83
	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
	Котлета рубленая из птицы	100	15,96	17,57	16,05	208,32	667
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Птица тушеная в соусе сметанном с томат.пастой	100	16,14	3,68	4,09	120,02	643
	Плов	250	13,52	26,45	52,82	426,43	601
	Макарона отварные с маслом	180	6,39	5,24	42,65	253,1	688
ГАРНИР	Рисовое	180	2,99	8,6	19,93	169,6	716
	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Компот из яблок	200	0,36	0,05	28,17	109,25	867
НАПИТОК	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Хлеб	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
	Рисово	100	0,4	0,12	13,81	47	338
	Булочка "Оригинальная"	60	4,37	4,85	35,49	203,39	132
Итого за Завтрак		765	30,83	33,16	157,31	957,66	

День: 5

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	САЛАТ						
	Салат из свежей бел. капусты	100	1,56	5,09	9,41	88,86	79
	Винегрет овощной	100	1,23	10,13	7,28	125,92	100
	Микст из запеченный в молочном соусе	100	11,99	6,26	5,55	133,61	508
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Котлеты, биточки рыбные	100	12,82	8,86	15,53	195,26	510
	Пюре картофельное с маслом	180	3,87	5,86	26,41	181,29	694
ГАРНИР	Рис отварной с маслом	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	0,05	31,76	115,6	868
НАПИТОК	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943

	Хлеб	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
	Яблоко	250	1	1	24,5	117,5	338
Итого за Завтрак		865	21,34	21,11	118,86	743,76	
Среднее значение за период		803	24,29	29,69	125,63	860,90	

*Оборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Для предприятий общественного питания/кат.-сост. А.И.Здобыка, В.А.Цыганенко, ООО «Издательство Арига», М., 2009г.

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор И.В.В.В. В.В.В.

НАИМЕНОВАНИЕ ШКОЛЫ

подпись Александр Александрович Колупа
расшифровка подписи

"06" "01" 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП

"Школьное питание г. Великие Луки"

С.А. Колупа Колупа С.А.

"06" "01" 2024 г.

Примерный двухнедельный вариант завтрака для обучающихся возрастной категории 12 лет и старше (5-11 класс), ОБЗ возрастной категории 12 лет и старше (5-11 класс)
 Маломужских семей 12 лет и старше (5-11 класс)

Неделя: 1

День: 1

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с сыром	100	14,9	15,35	17,1	272,5	8,26	
	Бутерброд с мясом	100	11,8	2	17,1	241	1	
	Бутерброд с маслом	100	5,38	15,3	27,52	294,4	390	
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Каша рисовая с маслом	210	5,48	10,2	33,02	160,43	390	
	Каша пшеничная с маслом	210	3,17	9,77	10,81	156	469	
	Запеканка из творога с повидлом	240	35,49	22,05	53,33	560,15	943	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	958	
НАПИТОК	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	338	
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47		
Итого за Завтрак			610	9,15	25,24	67,15	554,25	

День: 2

Пример 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 свежих овощей	100	1,43	7,09	8,36	102,83	52	
	Салат витаминный	100	1,7	5,08	9,69	91,35	83	
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Биточек мясной	100	10,78	22,64	17,68	337,06	606	
	Грибы тушеная в соусе сметанным с томат-пастой	100	16,14	3,68	4,09	120,02	643	
	Жаркое по-домашнему	250	10,46	21,77	30,33	373,98	590	
ГАРНИР	Рис отварной с маслом	180	4,56	6,52	46,33	274,43	682	
	Макаронные отварные с маслом	180	6,39	5,24	42,85	253,1	658	
Итого за День			207	0,26	0,06	15,22	59,23	944

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	
Итого за Завтрак		605	25,94	14,36		82,41	564,08	

День: 3

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	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
	Салат из свеклы с яблоком	100	1,11	6,16	11,34	105,2	54
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Гуляш	100	7,75	10,78	4,67	198,7	591
	Котлета рубленая из птицы	100	15,96	17,57	16,05	208,32	667
	Плов	250	13,52	28,45	52,82	526,43	601
	Карюта тушеная	180	4,39	6,53	18,3	148,5	708,02
	Греча рассыпчатая с маслом	180	10,51	7,31	51,69	325,71	679
ГАРНИР	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 лимонном	207	0,28	0,06	15,22	59,23	944
НАПИТОК	Чай с лимонном	25	1,66	0,3	11,25	45,25	
	Хлеб	25					
Итого за Завтрак		612	30,08	30,32	104,10	729,86	

День: 4

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Винегрет овощной	100	1,23	10,13	7,28	125,92	100
	Салат из свежей бел. Капусты	100	1,56	5,09	9,41	88,86	79
	Котлеты, биточки рыбные	100	12,82	8,96	15,53	185,26	510
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Минтай запеченный в молочном соусе	100	11,99	6,26	5,55	133,61	508
	Пюре картофельное с маслом	180	3,87	5,86	25,41	181,29	694
	Рис отварной с маслом	180	4,58	6,52	48,33	274,43	682
ГАРНИР	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	115,6	868
	Чай с лимонном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
НАПИТОК	Чай с лимонном	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
	Хлеб	25					
Итого за Завтрак		605	19,89	23,21	102,17	694,81	

Пример 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	88,68	79
		100	1,7	5,08	9,89	91,35	83
		100	1,11	6,16	11,34	105,2	54
САЛАТ	Салат из свеклы с рыбным	100	14,04	10,61	6,87	184,55	582
		100	15,96	17,57	16,05	208,32	667
		100	10,46	21,77	30,33	373,98	590
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Котлета рубленая из птицы	250	10,51	7,31	51,69	325,71	679
		180	6,39	5,24	42,65	253,1	638
		207	0,28	0,06	15,22	59,23	944
ГАРНИР	Макаронь отварные с маслом	200	0,36		28,17	109,25	867
		200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
		25	1,65	0,3	11,25	45,25	
НАПИТОК	Чай с сахаром	200					
		25					
		25					
Итого за завтрак		612	27,57	24,44	96,17	647,33	

День: 5

Неделя: 2

День: 1

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с сыром	100	14,9	15,35	17,1	272,5	3,00
		100	11,8	2	17,1	241	8
		100	5,38	15,3	27,52	294,4	1
БУТЕРБРОД	Бутерброд с маслом	210	7,77	11,09	37,41	195,2	384,15
		210	9,33	11,3	41,63	320,72	392
		220	4,19	4,62	52,57	269,11	943
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Каша пшенная с маслом	200	0,2	0,05	15,01	56,85	968
		207	0,26	0,06	15,22	59,23	338
		100	0,4	0,12	13,81	47	
НАПИТОК	Чай с лимоном	100					
		100					
		627	19,75	20,15	98,70	644,46	
Итого за завтрак							

День: 2

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

САЛАТ	Салат витаминный	100	1,7	5,08	9,89	91,35	83	
	Салат из свежей 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	7,75	10,78	4,67	196,7	591	
	Котлета рубленая на пшени	100	15,96	17,57	16,05	208,32	667	
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Плов	250	13,52	26,45	52,62	526,43	801	
	Макаронные отварные с маслом	180	6,39	5,24	42,65	293,1	688	
	Капустка тушеная	180	4,29	6,53	18,3	148,5	708,02	
ГАРНИР	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	
НАПИТОК	Чай с лимоном	25	1,55	0,3	11,25	45,25		
	Хлеб	605	17,69	28,24	83,47	540,66		
Итого за Завтрак								
День: 3								
Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	САЛАТ	Салат из свежей 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
		Винегрет овощной	100	1,23	10,13	7,28	125,92	100
		Биточек мясной	100	10,78	22,64	17,68	337,06	808
		Тефтели	100	7,66	20,96	14,31	310,46	619
		Соус сметанный с томатной пастой	50	0,81	1,37	3,41	34,76	799
		Жаркое по-домашнему	250	10,48	21,77	30,33	373,98	590
		Гречка рассыпчатая с маслом	180	10,51	7,31	51,69	325,71	679
		Рис отварной с маслом	180	4,58	6,52	46,33	274,43	682
		Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
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	25	1,55	0,3	11,25	45,25		
Итого за Завтрак		605	24,57	37,39	103,99	853,73		

День: 4

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат витаминный	100	1,7	5,08	9,89	91,35	83

САЛАТ	Салат из свежих 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
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Котлета рубленая из птицы	100	15,96	17,57	16,05	208,32	667
	Птица тушеная в соусе сметанном с томат пастой	100	16,14	3,68	4,09	120,02	643
	Плов	250	13,52	26,45	52,82	526,43	601
	Макаронны отварные с маслом	180	6,39	5,24	42,65	253,1	688
	Рагу овощное	180	2,99	8,6	19,93	169,6	716
НАПИТОК	Чай с лимоном	207	0,28	0,06	15,22	59,23	944
	Компот из яблок	200	0,36	0,05	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	
		605	26,06	14,30	108,01	618,53	

День: 5

Привез пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свежей бел. капусты	100	1,56	5,09	9,41	88,86	79
	Винегрет овощной	100	1,23	10,13	7,28	125,92	100
ОСНОВНОЕ 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
	Пюре картофельное с маслом	180	3,87	5,86	26,41	181,29	694
	Рис отварной с маслом	180	4,58	6,52	46,33	274,43	682
	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
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	20,11	94,36	626,26	
Среднее значение за период		609	22,10	23,78	94,05	647,40	

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

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/под ред. М.П.Можильного и В.А.Тутельяна - М.: Делфи плюс, 2017.

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

наименование школы _____

подпись _____

личное № _____

2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП _____

Центрального питания г. Великие Луки

Козлова С.А.

2024 г.



Примерный двухнедельный вариант обеда ОБЗ 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		
Обед	Шри из капусты и сметаной	250	2,12	6,61	7,18	97,2	185
	Рагу из свинины	250	14,42	32,81	26,57	463,95	263,05
	Плов из пшеницы	250	31,59	13,75	45,32	580,36	291
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Чай с лимонном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Хлеб	40	2,64	0,48	18	72,4	
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
		787	38,89	21,14	100,30	880,61	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	2,48	6,44	17,62	143,52	98
	Биточек мясной	100	10,78	22,64	17,68	337,06	608
	Птица тушенная в соусе сметанном с томатной пастой	100	16,14	3,69	4,09	120,02	643
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Жаркое по-домашнему	250	10,46	21,77	30,33	373,96	590
	Рис отварной с маслом	180	4,58	6,52	46,33	274,43	682
	Макаронные изделия с маслом	180	6,39	5,24	42,65	253,1	686
ГАРНИР	Чай с лимонном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	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
НАПИТОК	Хлеб	40	2,64	0,48	18	72,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед		800	30,37	16,08	128,70	776,04	

День: 3

Применение пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Обед	СУП	Суп картофельный с горохом	250	5,9	5,53	19,95	154,16	206
		Утка	100	7,75	10,78	4,67	196,7	591
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Котлета рубленая из птицы	100	15,96	17,57	16,05	208,32	667	
		250	13,52	26,45	52,82	526,43	601	
		180	4,29	6,53	18,3	148,5	708	
		180	10,51	7,31	51,69	325,71	679	
ГАРНИР	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943	
		200	0,36		20,17	109,25	867	
НАПИТОК	Чай с лимонном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944	
		40	2,64	0,48	18	72,4		
		30	2,28	0,24	14,58	71,4		
		800	31,43	30,35	115,05	764,03		
День: 4								
Применение пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Обед	СУП	Суп с вермишелью и картофелем	250	2,67	2,85	16,79	112,5	217
		Котлеты, биточки рыбные	100	12,82	8,86	15,53	195,26	510
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Птица тушеная в соусе сметанном с томат пастой	100	16,14	3,68	4,09	120,02	643	
		180	3,87	5,86	26,41	181,29	684	
		180	4,58	6,52	46,33	274,43	682	
		200	0,2	0,05	15,01	56,85	943	
НАПИТОК	Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	115,6	868	
		207	0,26	0,06	15,22	59,23	944	
		40	2,64	0,48	18	72,4		
		30	2,28	0,24	14,58	71,4		
Итого за Обед		800	25,43	18,95	144,99	841,69		

День: 5

Применение пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Обед	СУП	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	260	2,13	6,21	13,07	120,59	170
		Печенья по-строгановски	100	14,04	10,61	6,67	184,55	582

ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Котлета рубленая из птицы	100	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Жаркое по-домашнему	250	10,46	21,77	30,33	208,32	667
	Греча рассыпчатая с маслом	180	10,51	7,31	51,69	325,71	679
ГАРНИР	Макаронные отварные с маслом	180	6,39	5,24	42,65	253,1	688
	Чай с лимонном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Компот из яблок	200	0,36		26,17	109,26	867
НАПИТОК	Чай с сахаром	200	0,2		15,01	56,85	943
	Хлеб	40	2,64	0,48	18	72,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед		810	29,76	29,74	132,52	835,06	

Неделя: 2

День: 1

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед							
	Суп	260	2,12	6,61	7,18	97,2	199
	Щи из капусты и сметаной	250	14,42	32,81	26,57	483,95	263,05
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Рагу из свинины	100	14,04	10,61	6,67	184,56	582
	Печенья по-строгановски	180	3,87	5,89	26,41	181,29	694
ГАРНИР	Пюре картофельное с маслом	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Чай с сахаром	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
НАПИТОК	Чай с лимонном	40	2,64	0,48	18	72,4	
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	Хлеб пшеничный	967	25,69	48,06	107,96	965,47	
Итого за Обед							

День: 2

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед							
	Суп	260	2,48	6,44	17,62	143,52	197
	Рассольник с рисом и сметаной	100	7,75	10,78	4,87	198,7	591
	Гуляш	100	15,96	17,67	16,06	208,32	667
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Котлета рубленая из птицы	250	13,62	26,45	62,82	526,43	601
	Плов	180	6,39	5,24	42,65	253,1	688
	Макаронные отварные с маслом	180	4,29	6,53	18,3	148,5	706
ГАРНИР	Кефуста тушенная	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Чай с сахаром	200	0,36		28,17	109,25	867
НАПИТОК	Компот из яблок	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Чай с лимонном						

Итого за Обед	Хлеб	40	2,64	0,48	18	72,4		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		
		960	30,11	29,97	137,07	857,99		

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Обед	СУП	Суп с вермишелью и картофелем	250	2,67	2,85	18,79	112,5	217
		Биточек мясной	100	10,78	22,64	17,68	337,06	608
		Гедтели	100	7,66	20,96	14,31	310,46	619
		Соус сметанный с томатной пастой	50	0,81	1,37	3,41	34,76	799
		Жаркое по-домашнему	250	10,46	21,77	30,33	373,98	590
ГАРНИР	Рис отварной с маслом	180	10,51	7,31	51,69	325,71	679	
		180	4,58	6,52	46,33	274,43	682	
		200	0,2	0,05	15,01	56,85	943	
НАПИТОК	Чай с сахаром	200	0,44		31,76	115,6	866	
		207	0,26	0,06	15,22	59,23	944	
		40	2,64	0,48	18	72,4		
		30	2,28	0,24	14,58	71,4		
Итого за Обед		850	29,32	33,62	152,60	1034,67		

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Обед	СУП	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	260	2,13	6,21	13,07	120,59	170
		Котлета рубленая из птицы	100	15,96	17,57	16,05	208,32	667
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	Птица тушеная в соусе сметанном с томат. пастой	100	16,14	3,68	4,09	120,02	608	
		250	13,52	26,45	52,82	526,43	643	
		180	6,39	5,24	42,65	253,1	668	
ГАРНИР	Макаронные отварные с маслом 180	180	2,99	8,6	19,93	169,6	679	
		207	0,26	0,06	15,22	69,23	716	
НАПИТОК	Чай с лимонным	200	0,36		28,17	109,26	944	
		200	0,2	0,05	15,01	66,85	957	
		40	2,64	0,48	18	72,4		
		30	2,28	0,24	14,58	71,4		
Итого за Обед		810	26,36	33,10	109,80	751,56		

День: 5

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Обед	СУП	Суп картофельный с горохом	250	5,9	5,53	19,95	154,16	208
		Гуляш	100	7,75	10,78	4,67	198,7	591
ОСНОВНОЕ БЛЮДО	КОТЛЕТЫ, БИГОНЧИ РЫБНЫЕ	Котлеты, биточки рыбные	100	12,82	8,98	15,53	195,26	510
		Пюре картофельное с маслом	180	3,87	5,86	26,41	181,29	604
		Рис отварной с маслом	180	4,58	6,52	46,33	274,43	682
ГАРНИР	Чай с лимонном	Чай с лимонном	207	0,26	0,06	15,22	50,23	944
		Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	115,6	868
		Чай с сахаром	200	0,2	0,06	15,01	56,85	943
		Хлеб	40	2,64	0,48	18	72,4	
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
			1007	23,14	22,95	130,69	852,78	
Среднее значение за период			860	29,04	26,19	125,95	855,98	

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

*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/авт. ред. М.П.Морозовского и В.А.Тугельника - М.: Дельта плюс, 2017.