

СОГЛАСОВАНО:

Директор

наименование школы

г. В. А. Усманова

подпись

расшифровка подписи

" 14 " 2021 г.

Согласовано с  
родителями и коллегами  
Иванченко Н.В. Chef

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП

"Школьное питание г. Великие Луки"

Жевнерова С.А.

" " 2021 г.

**Примерный четырехнедельный вариант обеда обучающихся возрастной категории 12 лет и старше (5-11 класс), 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	Салат из свежей бел. капусты	100	1,56	5,09	9,41	88,86	79
	Рассольник с рисом со сметаной	260	2,46	6,88	17,58	143,21	197
	Плов	250	13,52	28,37	52,82	526,43	601
	Компот из изюма	200	0,36		28,17	109,25	867
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,84	36,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>21,5</b>	<b>40,82</b>	<b>129,4</b>	<b>975,35</b>	

## День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	100	2,77	7,15	10,22	116,7	40
	Суп с вермишелью и картофелем	250	2,67	2,85	18,79	112,5	217
	Омлет натуральный	200	20,09	33,32	3,72	394,62	438
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,84	36,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>29,33</b>	<b>43,85</b>	<b>69,16</b>	<b>788,27</b>	

## День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из свежей бел. Капусты	100	1,56	5,09	9,41	88,86	79
	Суп картофельный с горохом	250	5,9	5,53	19,95	154,16	206

Котлета рубленая из птицы	100	15,96	19,89	16,05	308,82	667
Рагу овощное	180	2,99	8,6	19,93	169,6	716
Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	115,6	868
Хлеб	20	1,32	0,24	6,84	36,2	
Хлеб пшеничный 30	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>30,45</b>	<b>39,59</b>	<b>115,64</b>	<b>944,64</b>	

**День: 4**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из свеклы	100	1,9	7,57	11,48	121,54	126
	Щи из капусты и сметаной	260	2,12	6,61	7,18	97,2	186
	Жаркое по-домашнему	250	10,46	23,35	30,33	373,98	590
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,84	36,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>18,28</b>	<b>38,06</b>	<b>85,42</b>	<b>757,17</b>	

**День: 5**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,08	2,66	61,63	17
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	260	2,13	6,65	13,07	120,59	170
	Гуляш	100	8,75	22,71	4,67	258,7	591
	Макароны отварные с маслом	180	6,39	5,87	42,65	253,1	688
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	96,4	1 008
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,84	36,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>21,87</b>	<b>40,81</b>	<b>108,9</b>	<b>898,02</b>	

**Неделя: 2**

**День: 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из свежей бел. Капусты	100	1,56	5,09	9,41	88,86	79
	Рассольник с рисом со сметаной	260	2,46	6,88	17,58	143,21	197
	Шницель мясной	100	10,78	24,56	17,68	337,06	608
	Рис отварной с маслом	180	4,58	7,33	46,33	274,43	682



	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	115,6	868
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,84	36,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>23,42</b>	<b>44,34</b>	<b>141,3</b>	<b>1066,76</b>	

День: 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат картофельный с морковью и зел. Горошком	100	2,77	7,15	10,22	116,7	40
	Суп картофельный с горохом	250	5,9	5,53	19,95	154,16	206
	Птица тушеная в соусе сметанном с томат.пастой	100	13,41	16,61	4,09	220,02	643
	Макароны отварные с маслом	180	6,39	5,87	42,65	253,1	688
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	96,4	1 008
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,84	36,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>32,21</b>	<b>35,66</b>	<b>122,76</b>	<b>947,98</b>

День: 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из свежей бел. капусты	100	1,56	5,09	9,41	88,86	79
	Суп с вермишелью и картофелем	250	2,67	2,85	18,79	112,5	217
	Биточек мясной	100	10,78	24,56	17,68	337,06	608
	Греча рассыпчатая с маслом	180	10,51	7,94	51,69	325,71	679
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,84	36,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>29,32</b>	<b>40,97</b>	<b>134</b>	<b>1028,58</b>

День: 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,08	2,66	61,63	17
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	260	2,13	6,65	13,07	120,59	170
	Минтай запеченный в молочном соусе	100	11,99	6,99	5,55	133,61	508
	Пюре картофельное с маслом	180	3,87	6,68	26,41	181,29	694,01
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,87	109,76	859
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,84	36,2	
	<b>Итого за Обед</b>						

	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>22,61</b>	<b>26,04</b>	<b>96,98</b>	<b>714,48</b>	

**День: 5**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из свеклы	100	1,9	7,57	11,48	121,54	126
	Щи из капусты и сметаной	260	2,12	6,61	7,18	97,2	186
	Гуляш	100	8,75	22,71	4,67	258,7	591
	Греча рассыпчатая с маслом	180	10,51	7,94	51,69	325,71	679
	Компот из изюма	200	0,36		28,17	109,25	867
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,84	36,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>27,24</b>	<b>45,31</b>	<b>124,61</b>	<b>1020</b>	

**Неделя: 3**

**День: 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,08	2,66	61,63	17
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	260	2,13	6,65	13,07	120,59	170
	Птица тушеная в соусе сметанном с томат.пастой	100	13,41	16,61	4,09	220,02	643
	Рис отварной с маслом	180	4,58	7,33	46,33	274,43	682
	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,84	36,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
<b>Итого за Обед</b>		<b>897</b>	<b>24,84</b>	<b>36,21</b>	<b>102,79</b>	<b>843,5</b>	

**День: 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из свежей бел. Капусты	100	1,56	5,09	9,41	88,86	79
	Суп картофельный с горохом	250	5,9	5,53	19,95	154,16	206
	Шницель мясной	100	10,78	24,56	17,68	337,06	608
	Греча рассыпчатая с маслом	180	10,51	7,94	51,69	325,71	679
	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	115,6	868
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,84	36,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	



Итого за Обед		880	32,79	43,6	149,03	1128,99	
---------------	--	-----	-------	------	--------	---------	--

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	100	2,77	7,15	10,22	116,7	40
	Щи из капусты и сметаной	260	2,12	6,61	7,18	97,2	186
	Котлета рубленая из птицы	100	15,96	19,89	16,05	308,82	667
	Макароны отварные с маслом	180	6,39	5,87	42,65	253,1	688
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	96,4	1 008
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,84	36,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед		890	30,98	40,02	121,95	979,82	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из свеклы	100	1,9	7,57	11,48	121,54	126
	Суп с вермишелью и картофелем	250	2,67	2,85	18,79	112,5	217
	Жаркое по-домашнему	250	10,46	23,35	30,33	373,98	590
	Компот из изюма	200	0,36		28,17	109,25	867
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,84	36,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед		850	18,99	34,25	110,19	824,87	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из свежей бел. капусты	100	1,56	5,09	9,41	88,86	79
	Рассольник с рисом со сметаной	260	2,46	6,88	17,58	143,21	197
	Печень по-строгановски	100	14,04	11,2	6,67	184,55	582
	Рис отварной с маслом	180	4,58	7,33	46,33	274,43	682
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,84	36,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед		890	26,44	31,03	116,42	855,5	

Неделя: 4

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из свежей бел. Капусты	100	1,56	5,09	9,41	88,86	79
	Рассольник с рисом со сметаной	260	2,46	6,88	17,58	143,21	197
	Гуляш	100	8,75	22,71	4,67	258,7	591
	Греча рассыпчатая с маслом	180	10,51	7,94	51,69	325,71	679
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,84	36,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>27,08</b>	<b>43,15</b>	<b>119,78</b>	<b>980,93</b>	

**День: 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из свеклы	100	1,9	7,57	11,48	121,54	126
	Суп с вермишелью и картофелем	250	2,67	2,85	18,79	112,5	217
	Котлета рубленая из птицы	100	15,96	19,89	16,05	308,82	667
	Капуста тушеная	180	4,29	6,53	18,3	148,5	708,02
	Компот из изюма	200	0,36		28,17	109,25	867
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,84	36,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>28,78</b>	<b>37,32</b>	<b>114,21</b>	<b>908,21</b>	

**День: 3**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	100	2,77	7,15	10,22	116,7	40
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	260	2,13	6,65	13,07	120,59	170
	Плов	250	13,52	28,37	52,82	526,43	601
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	96,4	1 008
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,84	36,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>22,16</b>	<b>42,67</b>	<b>121,96</b>	<b>967,72</b>	

**День: 4**

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

Обед							
	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,08	2,66	61,63	17
	Щи из капусты и сметаной	260	2,12	6,61	7,18	97,2	186
	Котлеты, биточки рыбные	100	12,82	8,86	15,53	195,26	510
	Пюре картофельное с маслом	180	3,87	6,68	26,41	181,29	694,01
	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	115,6	868
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,84	36,2	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>23,71</b>	<b>27,71</b>	<b>102,08</b>	<b>758,58</b>	

**День: 5**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед							
	Салат из свеклы	100	1,9	7,57	11,48	121,54	126
	Суп картофельный с горохом	250	5,9	5,53	19,95	154,16	206
	Птица тушеная в соусе сметанном с томат.пастой	100	13,41	16,61	4,09	220,02	643
	Макароны отварные с маслом	180	6,39	5,87	42,65	253,1	688
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,84	36,2	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>31,4</b>	<b>36,11</b>	<b>114,6</b>	<b>913,27</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>876</b>	<b>26,17</b>	<b>38,38</b>	<b>115,06</b>	<b>915,13</b>	

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

\*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/Авт.-сост: В.Т.Лапшина; Хлебпромформ, М., 2004г.

\*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Авт.-сост: М.П.Могильный, В.А.Тутельян; ДеЛи, М., 2005г.