

СОГЛАСОВАНО:

Директор

наименование школы

подпись

расшифровка подписи

2021 г.

Согласовано с
родительской комиссией
Иванова Н.В. Улф

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП

"Школьное питание г. Великие Луки"

Жевнерова С.А.

2021 г.

Примерный четырехнедельный вариант обеда для обучающихся возрастной категории 7-11 лет (1-4 класс), ОБЗ возрастной категории 7-11 лет (1-4 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	60	0,93	3,05	5,63	53,22	79
	Рассольник с рисом и сметаной	210	2,02	5,8	14,15	117,87	197
	Плов	240	12,98	27,24	50,72	505,41	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	
Итого за Обед		760	19,89	36,57	120,09	893,35	

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	60	1,66	4,29	6,13	70,02	40
	Суп с вермишелью и картофелем	200	2,14	2,28	15,04	90,06	217
	Омлет натуральный	150	14,93	24,95	2,79	295,01	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	
Итого за Обед		660	22,53	32,05	60,39	619,54	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из свежей бел. капусты	60	0,93	3,05	5,63	53,22	79
	Суп картофельный с горохом	200	4,72	4,43	15,97	123,39	206

Котлета рубленая из птицы	90	14,36	17,9	14,44	277,94	667
Рагу овощное	150	2,49	7,23	16,61	141,93	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	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед	750	26,54	33,09	102,95	819,68	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из свеклы	60	1,14	4,54	6,89	72,92	126
	Щи из капусты со сметаной	210	1,75	5,59	5,83	81,06	186
	Жаркое по-домашнему	240	10,12	22,68	29,21	362,05	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	
	Итого за Обед	760	16,81	33,34	78,36	680,48	

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	60	0,51	3,05	1,6	36,98	17
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	210	1,76	5,62	10,54	99,77	170
	Гуляш	90	8,64	22,7	4,04	255,65	591
	Макароны отварные с маслом	150	5,32	4,89	35,54	210,9	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	760	19,97	36,76	97,57	807,3		

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	60	0,93	3,05	5,63	53,22	79
	Рассольник с рисом и сметаной	210	2,02	5,8	14,15	117,87	197
	Шницель мясной	90	9,74	21,66	15,87	299,34	608
	Рис отварной с маслом	150	3,81	6,11	38,61	228,69	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	
Итого за Обед		760	20,54	37,1	124,56	922,32	

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	60	1,66	4,29	6,13	70,02	40
	Суп картофельный с горохом	200	4,72	4,43	15,97	123,39	206
	Птица тушеная в соусе сметанном с томат.пастой	90	13,24	16,23	3,37	212,87	643
	Макароны отварные с маслом	150	5,32	4,89	35,54	210,9	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		750	28,68	30,34	106,86	821,18

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из свежей бел. капусты	60	0,93	3,05	5,63	53,22	79
	Суп с вермишелью и картофелем	200	2,14	2,28	15,04	90,06	217
	Биточек мясной	90	9,74	21,66	15,87	299,34	608
	Греча рассыпчатая с маслом	150	8,76	6,62	43,08	271,43	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	
	Итого за Обед		750	25,37	34,14	116,05	878,5

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	60	0,51	3,05	1,6	36,98	17
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	210	1,76	5,62	10,54	99,77	170
	Минтай запеченный в молочном соусе	90	11,6	5,76	4,44	116,49	508
	Пюре картофельное с маслом	150	3,22	5,56	22	151,07	694
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,87	109,76	859
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,84	36,2	

	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед		760	20,85	20,63	87,87	621,67	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из свеклы	60	1,14	4,54	6,89	72,92	126
	Щи из капусты со сметаной	210	1,75	5,59	5,83	81,06	186
	Гуляш	90	8,64	22,7	4,04	255,65	591
	Греча рассыпчатая с маслом	150	8,76	6,62	43,08	271,43	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	
Итого за Обед		760	24,25	39,93	109,43	897,91	

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	60	0,51	3,05	1,6	36,98	17
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	210	1,76	5,62	10,54	99,77	170
	Птица тушеная в соусе сметанном с томат.пастой	90	13,24	16,23	3,37	212,87	643
	Рис отварной с маслом	150	3,81	6,11	38,61	228,69	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	
Итого за Обед		767	23,18	31,55	90,76	745,14	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из свежей бел. капусты	60	0,93	3,05	5,63	53,22	79
	Суп картофельный с горохом	200	4,72	4,43	15,97	123,39	206
	Шницель мясной	90	9,74	21,66	15,87	299,34	608
	Греча рассыпчатая с маслом	150	8,76	6,62	43,08	271,43	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		750	28,19	36,24	130,85	970,58	
---------------	--	-----	-------	-------	--------	--------	--

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	60	1,66	4,29	6,13	70,02	40
	Щи из капусты со сметаной	210	1,75	5,59	5,83	81,06	186
	Котлета рубленая из птицы	90	14,36	17,9	14,44	277,94	667
	Макароны отварные с маслом	150	5,32	4,89	35,54	210,9	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		760	26,83	33,17	107,79	843,92	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед							
	Салат из свеклы	60	1,14	4,54	6,89	72,92	126
	Суп с вермишелью и картофелем	200	2,14	2,28	15,04	90,06	217
	Жаркое по-домашнему	240	10,12	22,68	29,21	362,05	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		750	17,36	29,98	100,73	741,88	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед							
	Салат из свежей бел. капусты	60	0,93	3,05	5,63	53,22	79
	Рассольник с рисом и сметаной	210	2,02	5,8	14,15	117,87	197
	Печень по-строгановски	90	13,84	10,69	5,75	175,33	582
	Рис отварной с маслом	150	3,81	6,11	38,61	228,69	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		760	24,4	26,18	100,57	739,56	

Неделя: 4

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед							
		60	0,93	3,05	5,63	53,22	79
	Салат из свежей бел. капусты	210	2,02	5,8	14,15	117,87	197
	Рассольник с рисом и сметаной	90	8,64	22,7	4,04	255,65	591
	Гуляш	150	8,76	6,62	43,08	271,43	679
	Греча рассыпчатая с маслом	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Чай с сахаром	20	1,32	0,24	6,84	36,2	
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед		760	24,15	38,7	103,33	862,62	

День: 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед							
		60	1,14	4,54	6,89	72,92	126
	Салат из свеклы	200	2,14	2,28	15,04	90,06	217
	Суп с вермишелью и картофелем	90	14,36	17,9	14,44	277,94	667
	Котлета рубленая из птицы	150	3,58	5,44	15,26	123,72	708
	Капуста тушеная	200	0,36		28,17	109,25	867
	Компот из изюма	20	1,32	0,24	6,84	36,2	
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед		750	25,18	30,64	101,22	781,49	

День: 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед							
		60	1,66	4,29	6,13	70,02	40
	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	210	1,76	5,62	10,54	99,77	170
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	240	12,98	27,24	50,72	505,41	601
	Плов	200	0,14	0,02	24,43	96,4	1 008
	Напиток лимонный	20	1,32	0,24	6,84	36,2	
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	Хлеб пшеничный	760	20,14	37,65	113,24	879,2	
Итого за Обед							

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	60	0,51	3,05	1,6	36,98	17
Щи из капусты со сметаной	210	1,75	5,59	5,83	81,06	186
Котлеты, биточки рыбные	90	11,54	7,97	13,98	175,73	510
Пюре картофельное с маслом	150	3,22	5,56	22	151,07	694
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	760	21,06	22,65	93,71	668,04	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед		60	1,14	4,54	6,89	72,92	126
	Салат из свеклы	200	4,72	4,43	15,97	123,39	206
	Суп картофельный с горохом	90	13,24	16,23	3,37	212,87	643
	Птица тушеная в соусе сметанном с томат.пастой	150	5,32	4,89	35,54	210,9	688
	Макароны отварные с маслом	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Чай с сахаром	20	1,32	0,24	6,84	36,2	
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	Хлеб пшеничный	750	28,22	30,62	98,2	784,53	
Итого за Обед		752	23,21	32,57	102,23	798,94	
Среднее значение за период							

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

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

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