

СОГЛАСОВАНО:

Директор

наименование школы

подпись

" 09 " 09 2023 г.

"Школьное питание г. Великие Луки"

Козлова С.А.

" 09 " 09 2023 г.

Примерный двухнедельный вариант обеда для группы продленного дня 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 .	Рассольник с рисом и сметаной	210	2,02	5,36	14,15	117,87	197
	Филе грудки цыпленка-бройлера отварн. д/первых блюд	10	2,29	2,32	0,09	30,37	637
	Котлета мясная	90	9,74	19,92	15,87	299,34	608
	Макароны отварные с маслом	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
	Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	115,6	868
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
Итого за Обед .		690	21,79	32,33	110,91	828,38	

День: 2

Прием 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	81,06	186
	Филе грудки цыпленка-бройлера отварн. д/первых блюд	10	2,29	2,32	0,09	30,37	637
	Жаркое по-домашнему	240	10,12	21,14	29,21	362,05	590
	Компот из изюма	200	0,36		28,17	109,25	867
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
	Итого за Обед .		690	16,50	29,41	76,80	637,03

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед .	Суп картофельный с горохом	200	4,72	4,43	15,97	123,39	206
	Филе грудки цыпленка-бройлера отварн. д/первых блюд	10	2,29	2,32	0,09	30,37	637
	Котлета рубленая из птицы	90	14,36	16,71	14,44	277,94	667

Капуста тушеная	150	3,58	5,44	15,25	123,75	708
Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	115,6	868
Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
Итого за Обед .	680	27,37	29,26	91,01	725,35	

День: 4

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
	Филе грудки цыпленка-бройлера отварн. д./первых блюд	10	2,29	2,32	0,09	30,37	637
	Плов	240	12,98	25,39	50,72	505,41	601
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	96,4	1 008
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
Итого за Обед .		680	19,53	30,37	103,78	776,54	

День: 5

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	5,18	10,54	99,77	170
	Филе грудки цыпленка-бройлера отварн. д./первых блюд	10	2,29	2,32	0,09	30,37	637
	Печень по-строгановски	90	13,84	10,22	5,75	175,33	582
	Макароны отварные с маслом	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,87	109,76	859
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
	Итого за Обед .		690	25,35	22,61	93,29	680,43

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед .	Рассольник с рисом и сметаной	210	2,02	5,36	14,15	117,87	197
	Филе грудки цыпленка-бройлера отварн. д./первых блюд	10	2,29	2,32	0,09	30,37	637
	Птица тушеная в соусе сметанном с томат.пастой	90	16,97	4,4	3,37	212,87	643
	Греча рассыпчатая с маслом	150	8,76	6,09	43,08	271,43	679
	Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	115,6	868
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
Итого за Обед .		690	32,46	18,53	105,95	802,44	

День: 2

Прием 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	81,06	186
	Филе грудки цыпленка-бройлера отварн. д/первых блюд	10	2,29	2,32	0,09	30,37	637
	Жаркое по-домашнему	240	10,12	21,14	29,21	362,05	590
	Компот из изюма	200	0,36		28,17	109,25	867
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
Итого за Обед .		690	16,5	29,4	76,8	637,0	

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
	Филе грудки цыпленка-бройлера отварн. д/первых блюд	10	2,29	2,32	0,09	30,37	637
	Котлета рубленая из птицы	90	14,36	16,71	14,44	277,94	667
	Рагу овощное	150	2,49	7,23	16,61	141,93	716
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,87	109,76	859
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
Итого за Обед .		680	23,42	29,06	87,55	704,36	

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
	Филе грудки цыпленка-бройлера отварн. д/первых блюд	10	2,29	2,32	0,09	30,37	637
	Тефтели	90	7,79	24,27	12,86	315,36	619
	Соус сметанный с томатной пастой	50	0,81	1,37	3,41	34,76	799
	Макаронные отварные с маслом	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
	Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	115,6	868
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
Итого за Обед .		740	20,39	38,31	107,7	861,06	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед .	Суп картофельный с горохом	200	4,72	4,43	15,97	123,39	206

Филе грудки цыпленка-бройлера отварн. д/первых блюд	10	2,29	2,32	0,09	30,37	637
Плов	240	12,98	25,39	50,72	505,41	601
Компот из изюма	200	0,36		28,17	109,25	867
Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
Итого за Обед .	680	22,33	32,50	108,45	822,72	
Среднее значение за период	691	22,56	29,18	96,22	747,53	

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