

СОГЛАСОВАНО:

Директор

наименование школы

подпись

расшифровка подписи

" 09 " 09 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП

"Школьное питание г. Великие Луки"

Козлова С.А.

" 01 " 09 2023 г.

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

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свежей бел. капусты	60	0,93	3,05	5,63	53,22	79
	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
	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2	
Итого за завтрак		527	28,24	13,84	76,3	632,95	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бургер/брод с сыром	60	8,94	8,4	10,26	163,5	3
	Каша рисовая с маслом	160	4,12	9,46	24,79	214,02	390
	Кофейный напиток	200	2,55	1,75	22,81	110,8	958
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338
	Итого за завтрак		520	16,01	19,73	71,67	535,32

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свеклы отварной	60	0,86	4,05	5,02	59,9	52,01
	Гуляш	90	8,64	20,78	4,04	255,65	591
	Макаронные 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
	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2	
Итого за завтрак		520	16,34	29,49	68,61	619,5	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак		90	11,54	7,97	13,98	175,73	510
	Котлеты, биточки рыбные	150	3,29	4,88	22	151,07	694
	Пюре картофельное с маслом	200	0,36		28,17	109,25	867
	Компот из изюма	20	1,32	0,24	9	36,2	
	Хлеб	100	0,4	0,12	13,81	47	338
	Яблоко	560	16,91	13,21	86,96	519,25	
Итого за завтрак							

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак		60	0,61	6,09	2,37	67,44	58
	Салат из свежих помидор	90	14,36	16,71	14,44	277,94	667
	Котлета рубленая из птицы	150	2,49	7,23	16,61	141,93	716
	Рагу овощное	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Чай с сахаром	20	1,32	0,24	9	36,2	
	Хлеб	520	18,98	30,32	57,43	580,36	
Итого за завтрак							

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак		60	0,86	4,05	5,02	59,9	52,01
	Салат из свежлы отварной	90	9,74	19,92	15,87	299,34	608
	Биточек мясной	150	3,81	5,43	38,61	228,69	682
	Рис отварной с маслом	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Чай с лимоном	20	1,32	0,24	9	36,2	
	Хлеб	527	15,99	29,7	83,72	683,36	
Итого за завтрак							

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак		60	5,64	1,2	10,26	144,6	8
	Бутерброд с мясом	160	5,84	10,13	28,07	240,1	390
	Каша пшеничная с маслом	200	2,55	1,75	22,81	110,8	958
	Кофейный напиток	100	0,4	0,12	13,81	47	338
	Яблоко						

Итого за завтрак	520	14,43	13,2	74,95	542,5
------------------	-----	-------	------	-------	-------

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свежих помидор	60	0,61	6,09	2,37	67,44	58
	Гуляш	90	8,64	20,78	4,04	255,65	591
	Греча рассыпчатая с маслом	150	8,76	6,09	43,08	271,43	679
	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	19,53	33,25	73,5	687,57	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свежих огурцов	60	0,44	6,05	1,42	61,62	55
	Котлеты, биточки рыбные	90	11,54	7,97	13,98	175,73	510
	Пюре картофельное с маслом	150	3,29	4,88	22	151,07	694
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	96,4	1 008
	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2	
	Итого за завтрак		520	16,73	19,16	70,83	521,02

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка из творога с джемом	170	26,64	16,57	43,46	433,8	469
	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,15	59,5	
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338
Итого за завтрак		495	29,14	16,94	84,43	597,15	
Среднее значение за период		523	19,23	19,90	74,84	591,90	

*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.Тугельяна. - М.: Дели плюс, 2017.