

СОГЛАСОВАНО:

Директор

наименование школы

Евдокья Р.А.

подпись расшифровка подписи

" 01 " 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 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	Салат из свежей бел. капусты	100	1,56	5,09	9,41	88,86	79
	Птица тушеная в соусе сметанном с томат.пастой	100	17,14	4,68	4,09	220,02	643
	Греча рассыпчатая с маслом	180	10,51	7,31	51,69	325,71	679
	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Хлеб	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
	Яблоко	250	1	1	24,5	117,5	338
Итого за Завтрак		862	32,12	18,44	116,16	856,57	

День: 2

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	3
	Каша рисовая с маслом	210	5,48	10,2	33,02	260,43	390
	Кофейный напиток	200	2,55	1,75	22,81	110,8	958
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338
	Пирожное "Россианка"	60	3,54	13,31	36,62	282,21	73
	Итого за Завтрак		670	26,87	40,73	123,36	972,94

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свеклы отварной	100	1,43	7,09	8,36	102,83	52,01
	Гуляш	100	8,75	20,78	4,67	258,7	591
	Макароны отварные с маслом	180	6,39	5,24	42,65	253,1	688

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	855	19,42	34,46	106,44	834,23	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свежих огурцов	100	0,73	10,08	2,37	102,7	55
	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
	Компот из изюма	200	0,36		28,17	109,25	867
	Хлеб	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338
Итого за Завтрак	Кекс столичный	60	3,65	14,01	36,38	285,93	82
		765	23,48	39,51	129,91	966,68	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свежих помидоров	100	1,02	10,15	3,95	112,4	58
	Котлета рубленая из птицы	100	15,96	18,57	16,05	308,82	667
	Рагу овощное	180	2,99	8,6	19,93	169,6	716
	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		855	22,82	38,67	90,69	810,42	

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свеклы отварной	100	1,43	7,09	8,36	102,83	52,01
	Биточек мясной	100	10,78	22,64	17,68	337,06	608
	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
	Хлеб	25	1,65	0,3	11,25	45,25	

Яблоко	250	1	1	24,5	117,5	338
Итого за Завтрак	862	19,70	37,61	123,34	936,30	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с мясом	100	11,8	2	17,1	241	8
	Каша пшеничная с маслом	210	7,77	11,09	37,41	295,2	390
	Кофейный напиток	200	2,55	1,75	22,81	110,8	958
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338
	Пирожное "Россиянка"	60	3,54	13,31	36,62	282,21	73
Итого за Завтрак		670	26,1	28,3	127,8	976,2	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свежих помидоров	100	1,02	10,15	3,95	112,4	58
	Гуляш	100	8,75	20,78	4,67	258,7	591
	Греча рассыпчатая с маслом	180	10,51	7,31	51,69	325,71	679
	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		855	23,13	39,59	111,07	916,41	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свежих огурцов	100	0,73	10,08	2,37	102,7	55
	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
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	96,4	1 008
	Хлеб	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
	Яблоко	250	1	1	24,5	117,5	338
Итого за Завтрак		855	20,21	26,12	104,49	738,40	

День: 5

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

Запеканка из творога с повидлом	240	35,49	22,05	53,33	560,15	469
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338
Булочка "Оригинальная"	60	4,37	4,85	35,49	203,39	132
Итого за Завтрак	640	43,50	27,67	133,07	962,59	
Среднее значение за период	789	25,73	33,11	116,63	897,08	

*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.