

СОГЛАСОВАНО:

Директор

наименование школы

*Седова 2*

расшифровка подписи

" 09 " 09 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП

"Школьное питание г. Великие Луки"

Козлова С.А.

" 09 " 09 2023 г.

Примерный двухнедельный вариант завтрака и обеда для ОВЗ 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		
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	
Итого за завтрак		612	31,12	17,44	91,66	739,07	
Обед	Рассольник с рисом и сметаной	260	2,48	6,44	17,62	143,52	197
	Котлета мясная	100	10,78	22,64	17,68	337,06	637
	Макароны отварные с маслом	180	6,39	5,24	42,65	253,1	608
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,48	31,76	115,6	688
	Хлеб	40	2,64	0,48	18	72,4	868
Итого за Обед		780	22,73	34,80	127,71	921,68	
Итого за день		1392	53,85	52,24	219,37	1660,75	

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
	Итого за завтрак		610	23,33	27,42	86,74	690,73
Обед	Щи из капусты и сметаной	260	2,12	6,61	7,18	97,2	186

Жаркое по-домашнему	250	10,46	21,77	30,33	373,98	637
Компот из изюма	200	0,36		28,17	109,25	590
Хлеб	40	2,64	0,48	18	72,4	867
	750	15,58	28,86	83,68	652,83	
<b>Итого за Обед .</b>	1360	38,91	56,28	170,42	1343,56	

**День: 3**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	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
	Макаронные 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	
<b>Итого за завтрак</b>		605	18,42	33,46	81,94	716,73	
<b>Обед .</b>	Суп картофельный с горохом	250	5,9	5,53	19,95	154,16	206
	Котлета рубленая из птицы	100	15,96	18,57	16,05	308,82	637
	Капуста тушеная	180	4,29	6,53	18,3	148,5	667
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,48	31,76	115,6	708,02
	Хлеб	40	2,64		18	72,4	868
<b>Итого за Обед .</b>		770	29,23	31,11	104,06	799,48	
<b>Итого за день</b>		1375	47,65	64,57	186,00	1516,21	

**День: 4**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Итого за завтрак</b>		605	19,43	25,1	83,73	633,75	
<b>Обед .</b>	Суп с вермишелью и картофелем	250	2,67	2,85	18,79	112,5	217
	Плов	250	13,52	26,45	52,82	526,43	637
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	96,4	601
	Хлеб	40	2,64	0,48	18	72,4	1 008

Итого за Обед .	740	18,97	29,80	114,04	807,73
Итого за день	1345	38,40	54,90	197,77	1441,48

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Салат из свежих помидоров	100	1,02	10,15	3,95	112,4	58
	Котлета рубленная 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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>605</b>	<b>21,82</b>	<b>37,67</b>	<b>66,19</b>	<b>692,92</b>	
<b>Обед .</b>							
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	260	2,13	6,21	13,07	120,59	170
	Печень по-строгановски	100	14,04	10,61	6,67	184,55	582
	Макароны отварные с маслом	180	6,39	5,24	42,65	253,1	688
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,87	109,76	859
	Хлеб	40	2,64	0,48	18	72,4	
<b>Итого за Обед .</b>		<b>780</b>	<b>25,36</b>	<b>22,70</b>	<b>108,26</b>	<b>740,40</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1385</b>	<b>47,18</b>	<b>60,37</b>	<b>174,45</b>	<b>1433,32</b>	

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Салат из свежкы 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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>612</b>	<b>18,7</b>	<b>36,61</b>	<b>98,84</b>	<b>818,8</b>	
<b>Обед .</b>							
	Рассольник с рисом и сметаной	260	2,48	6,44	17,62	143,52	197
	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
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,48	31,76	115,6	868
	Хлеб	40	2,64	0,48	18	72,4	
<b>Итого за Обед .</b>		<b>780</b>	<b>33,21</b>	<b>18,91</b>	<b>123,16</b>	<b>877,25</b>	

Итого за день	1392	51,91	56	222	1696
---------------	------	-------	----	-----	------

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ 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
	Итого за завтрак	610	22,52	14,96	91,13	694	
Обед .	Щи из капусты и сметаной	260	2,12	6,61	7,18	97,2	186
	Жаркое по-домашнему	250	10,46	21,77	30,33	373,98	590
	Компот из изюма	200	0,36		28,17	109,25	867
	Хлеб	40	2,64	0,48	18	72,4	
	Итого за Обед .	750	15,58	28,86	83,68	652,83	
Итого за день	1360	38,10	43,82	174,81	1346,83		

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ 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	
	Итого за завтрак	605	22,13	38,59	86,57	798,91	
Обед .	Суп с вермишелью и картофелем	250	2,67	2,85	18,79	112,5	217
	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
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,87	109,76	859
	Хлеб	40	2,64	0,48	18	72,4	
Итого за Обед .	770	24,42	30,66	100,64	773,08		
Итого за день	1375	46,55	69,25	187,21	1571,99		

День: 4

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

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		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>605</b>	<b>19,21</b>	<b>25,12</b>	<b>79,99</b>	<b>620,9</b>		
	Обед .	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	260	2,13	6,65	13,07	120,59	170
		Тефтели	100	8,66	26,96	14,31	350,46	619
		Соус сметанный с томатной пастой	50	0,81	1,37	3,41	34,76	799
		Макароны отварные с маслом	180	6,39	5,24	42,65	253,1	688
Компот из сухофруктов		200	0,44	0,48	31,76	115,6	868	
Хлеб		40	2,64	0,48	18	72,4		
<b>Итого за Обед .</b>		<b>830</b>	<b>18,94</b>	<b>34,05</b>	<b>110,13</b>	<b>826,32</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1435</b>	<b>38,15</b>	<b>59,17</b>	<b>190,12</b>	<b>1447,22</b>			

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	№ 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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>480</b>	<b>29,14</b>	<b>16,94</b>	<b>84,43</b>	<b>597,15</b>	
Обед .	Суп картофельный с горохом	250	5,9	5,53	19,95	154,16	206
	Плов	250	13,52	26,45	52,82	526,43	601
	Компот из изюма	200	0,36	0,48	28,17	109,25	867
	Хлеб	40	2,64	0,48	18	72,4	
	<b>Итого за Обед .</b>	<b>740</b>	<b>22,42</b>	<b>32,46</b>	<b>118,94</b>	<b>862,24</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1220</b>	<b>51,56</b>	<b>49,40</b>	<b>203,37</b>	<b>1459,39</b>		
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1364</b>	<b>45,23</b>	<b>56,55</b>	<b>192,55</b>	<b>1491,68</b>		

\*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.