

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____
 наименование школы
 / *Береза А.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 обеда для обучающихся возрастной категории 7-11 лет (1-4 класс) (мобилизованные)

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		
	Яблоко	250	1	1	24,5	117,5	338	
	Итого за Обед .		940	22,79	33,33	135,41	945,88	

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	
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338
	Пирожное "Россиянка"	60	3,54	13,31	36,62	282,21	73
	Итого за Обед .		850	20,44	42,84	127,23	966,24

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	
Яблоко	250	1	1	24,5	117,5	338
Итого за Обед .	930	28,37	30,26	115,51	842,85	

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	
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338
	Кекс столичный	60	3,65	14,01	36,38	285,93	82
Итого за Обед .		840	23,58	44,50	153,97	1109,47	

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
	Макаронные 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	
	Яблоко	250	1	1	24,5	117,5	338
Итого за Обед .		940	26,35	23,61	117,79	797,93	

Несля: 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 тушенная 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	
Яблоко	250	1	1	24,5	117,5	338
Итого за Обед .	940	33,46	19,53	130,45	919,94	

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	
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338
	Пирожное "Россиянка"	60	3,54	13,31	36,62	282,21	73
Итого за Обед .	850	20,4	42,8	127,2	966,2		

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	
	Яблоко	250	1	1	24,5	117,5	338
Итого за Обед .	930	24,42	30,06	112,05	821,86		

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

Тфтели	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
Макаронны 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	
Яблоко	250	1	1	24,5	117,5	338
Итого за Обед.	990	21,39	39,31	132,20	978,56	

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	
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338
	Булочка "Оригинальная"	60	4,37	4,85	35,49	203,39	132
Итого за Обед.	840	27,10	37,47	157,75	1073,11		
Среднее значение за период	905	24,83	34,38	130,96	942,21		

*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.: Делта плюс, 2017.