

СОГЛАСОВАНО:

Директор

наименование школы

подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка подписи \_\_\_\_\_

" 09 " \_\_\_\_\_ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП

"Школьное питание г. Великие Луки"

Козлова С.А.

" 01 " \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Примерный двухнедельный вариант завтрака для обучающихся возрастной категории 12 лет и старше (5-11 класс), обучающихся из малоимущих семей 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	

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

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
	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	

Итого за завтрак	605	18,42	33,46	81,94	716,73
------------------	-----	-------	-------	-------	--------

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ 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	
Итого за завтрак	605	19,43	25,1	83,73	633,75		

День: 5

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
	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	
Итого за завтрак	605	21,82	37,67	66,19	692,92		

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свежклы 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	
Итого за завтрак	612	18,7	36,61	98,84	818,8		

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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>22,52</b>	<b>14,96</b>	<b>91,13</b>	<b>694</b>	

**День: 3**

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
	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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>605</b>	<b>22,13</b>	<b>38,59</b>	<b>86,57</b>	<b>798,91</b>	

**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
	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>

**День: 5**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	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>38,73</b>	<b>22,42</b>	<b>87,78</b>	<b>712,2</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>595</b>	<b>23,54</b>	<b>19,90</b>	<b>83,46</b>	<b>711,80</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.