

СОГЛАСОВАНО:

Директор

наименование школы

Сорокина Ю.А.

подпись расшифровка подписи

" 07 " 09 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП

"Школьное питание г. Великие Луки"

Козлова С.А.

" 07 " 09 2023 г.

Примерный двухнедельный вариант завтрака по организации питания детей, страдающим диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании. Возрастная группа 12-18 лет (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 свеклы с зел.горошком и растит.маслом	100	2,46	9,15	12,35	141,45	29
	..Кнели из бройлеров-цыплят	100	19,55	27,26	4,25	341,07	279
	..Каша гречневая рассыпчатая с маслом (гарнир)	180	10,88	9,44	53,47	347,94	281
	..Чай с лимоном (без сахара)	207	0,26	0,06	0,25	2,38	371
	Хлеб 25	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
Итого за Завтрак		612	34,80	46,21	81,57	878,09	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	..Бургер/брод с сыром	67	7,97	12,46	12,36	197,4	2
	..Каша пшеничная с маслом	250	10,14	13,88	45,34	349,72	180
	..Компот из фруктов	200	0,48	0,12	6,36	31,2	340
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338
Итого за Завтрак		617	18,99	26,58	77,87	625,32	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	..Салат из свежей бел. капусты	100	1,84	5,1	4,79	72,49	23
	..Котлеты натуральные из филе птицы (припущенные)	100	25,17	34,47	1,05	414,86	275
	..Каша пшеничная рассыпчатая с маслом (гарнир)	180	8,32	8,98	47,94	310,4	281
	Чай (без сахара)	200	0,2	0,05	0,04		370
	Хлеб	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
Итого за Завтрак		605	37,18	48,90	65,07	843,00	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	..Салат из св огурцов	100	0,74	10,08	2,39	102,78	14
	..Котлеты или биточки рыбные	100	14,1	2,51	8,76	115,4	239
	..Овощи припущенные	180	6,2	11,12	22,98	219,57	130
	..Чай	207	0,21	0,05	0,04		370
	Хлеб 25	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
Итого за Завтрак		612	22,90	24,06	45,42	483,00	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	..Салат из св помидоров	100	1,01	10,17	3,5	111,06	15
	..Омлет натуральный	200	20,08	33,43	3,73	395,52	213
	..Чай с молоком (без сахара)	200	1,6	1,65	2,39	29	372
	Хлеб	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
	Итого за Завтрак		525	24,34	45,55	20,87	580,83

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	..Салат из свеклы с зел.горошком и растит.маслом	100	2,46	9,15	12,35	141,45	29
	..Котлеты натуральные из филе птицы (припущенные)	100	25,17	34,47	1,05	414,86	275
	..Каша пшеничная рассыпчатая с маслом (гарнир)	180	8,32	8,98	47,94	310,4	281
	..Чай с лимоном (без сахара)	207	0,26	0,06	0,25	2,38	371
	Хлеб	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
Итого за Завтрак		612	37,86	52,96	72,84	914,34	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	..Салат из св огурцов	100	0,74	10,08	2,39	102,78	14
	..Тфтели рыбные	100	13,33	3,46	15,1	146,29	242
	..Капуста тушеная в сметане	180	3,92	4,35	11,05	99,43	297
	..Чай (без сахара)	200	0,2	0,05	0,04		370
	Итого за Завтрак		580	18,19	22,23	38,58	448,20

Итого за Завтрак	Хлеб	25	1,65	0,3	11,25	45,25
		605	19,84	18,24	39,83	393,75

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	..Бургерброд с сыром	67	7,97	12,46	12,36	197,4	2
	..Каша гречневая с маслом	260	10,8	13,88	42,7	341,92	180
	..Чай с молоком	200	1,6	1,65	2,39	29	372
Итого за Завтрак		527	20,37	27,99	57,45	568,32	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	..Салат из св помидоров	100	1,01	10,17	3,5	111,06	15
	..Кнели из бройлеров-цыплят	100	19,55	27,26	4,25	341,07	279
	..Рагу из овощей	180	3,29	8,08	19,17	163,41	156
	..Чай с лимоном (без сахара)	207	0,26	0,06	0,25	2,38	371
	Хлеб	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
Итого за Завтрак		612	25,76	45,87	38,42	663,17	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	..Запеканка из творога с морковью	200	27,46	21,62	18,53	384,27	224
	..Чай (без сахара)	200	0,2	0,05	0,04		370
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338
Итого за Завтрак		540	30,70	22,27	46,06	503,67	
Среднее значение за период		587	27,27	35,86	54,54	645,35	

Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятия общественного питания./под ред. Д.Б.Никитюка и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2022.