

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____
 наименование школы
 "Светлая Д."
 подпись _____
 расшифровка подписи
 "09" "09" 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МУП
 "Школьное питание г. Великие Луки"
 Козлова С.А.
 "01" "10" 2023 г.

Примерный двухнедельный вариант завтрака по организации питания детей, страдающим диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании. Возрастная группа 7-11 лет (1-4 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	60	1,48	5,59	7,4	85,77	29
	..Кнели из бройлеров-цыплят	90	17,6	24,53	3,83	306,94	279
	..Каша гречневая рассыпчатая с маслом (гарнир)	150	9,03	7,31	44,39	284,07	281
	..Чай с лимоном (без сахара)	207	0,26	0,06	0,25	2,38	371
	Хлеб 20	20	1,32	0,24	9	36,2	
Итого за Завтрак		527	29,69	37,73	64,87	715,36	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	..Бутерброд с сыром	55	6,65	10,39	10,3	164,5	2
	..Каша пшеничная с маслом	210	8,49	12,97	37,84	304,48	180
	..Компот из фруктов (без сахара)	200	0,48	0,12	6,36	31,2	340
	Яблоко 100	100	0,4	0,12	13,81	47	338
	Итого за Завтрак		465	16,02	23,6	68,31	547,18

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	..Салат из свежей бел. капусты	60	1,1	3,06	2,87	43,44	23
	..Котлеты натуральные из филе птицы (припущенные)	90	22,62	30,74	0,94	370,65	275
	..Каша пшеничная рассыпчатая с маслом (гарнир)	150	6,94	7,76	39,96	261,16	281
	Чай (без сахара)	200	0,2	0,05	0,04		370
	Хлеб 20	20	1,32	0,24	9	36,2	
Итого за Завтрак		520	32,18	41,85	52,81	711,45	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	..Салат из св огурцов	60	0,44	6,05	1,43	61,64	14
	..Котлеты или биточки рыбные	90	12,69	2,43	7,89	105,36	239
	..Овощи припущенные	150	5,16	9,4	19,14	184,15	130
	Чай (без сахара)	200	0,2	0,05	0,04		370
	Хлеб 20	20	1,32	0,24	9	36,2	
	..Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	336
Итого за Завтрак		620	20,21	18,57	47,30	434,35	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	..Салат из св помидоров	60	0,61	6,1	2,09	66,59	15
	..Омлет натуральный	150	15,06	25,07	2,8	296,64	213
	..Чай с молоком (без сахара)	200	1,6	1,65	2,39	29	372
	Хлеб 20	20	1,32	0,24	9	36,2	
	Итого за Завтрак	430	18,59	33,06	16,28	428,43	

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	..Салат из свежкы с зел.горошком и растит.маслом	60	1,48	5,59	7,4	85,77	29
	..Котлеты натуральные из филе птицы (припущенные)	90	22,62	30,74	0,94	370,65	275
	..Каша пшениная рассыпчатая с маслом (гарнир)	150	6,94	7,76	39,96	261,16	281
	..Чай с лимоном (без сахара)	207	0,26	0,06	0,25	2,38	371
	Хлеб 20	20	1,32	0,24	9	36,2	
	Итого за Завтрак	527	32,62	44,39	57,55	756,16	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	..Салат из св огурцов	60	0,44	6,05	1,43	61,64	14
	..Тфтели рыбные	90	12,08	3,29	13,74	134,18	242
	..Капуста тушеная в сметане	150	3,26	3,9	9,11	84,84	297
	Итого за Завтрак	210	15,78	13,23	34,28	280,66	

Итого за Завтрак	200	0,2	0,05	0,04	0,04	370
.. Чай (без сахара)	200					
Хлеб 20	20	1,32	0,24	9	36,2	
	520	17,30	13,53	33,32	316,86	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
..Бургерброд с сыром		55	6,65	10,39	10,3	164,5	2
..Каша гречневая с маслом		260	10,8	13,88	42,7	341,92	180,01
..Чай с молоком(без сахара)		200	1,6	1,65	2,39	29	372
..Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	47	336
Итого за Завтрак		615	19,45	26,32	65,19	582,42	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
..Салат из св помидоров		60	0,61	6,1	2,09	66,59	15
..Кнели из бройлеров-цыплят		90	17,6	24,53	3,83	306,94	279
..Рагу из овощей		150	2,72	6,62	15,8	134,35	156
..Чай с лимоном (без сахара)		207	0,26	0,06	0,25	2,38	371
Хлеб 20		20	1,32	0,24	9	36,2	
Итого за Завтрак		527	23,17	37,67	32,23	564,56	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
..Запеканка из творога с морковью		150	20,63	16,05	14,09	287,59	224
..Чай (без сахара)		200	0,2	0,05	0,04		370
Хлеб 20		20	1,32	0,24	9	36,2	
..Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	47	336
Итого за Завтрак		470	22,55	16,74	32,93	370,79	
Среднее значение за период		522	23,18	29,35	47,08	542,76	

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