

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Каменование ШКОЛЫ

Подпись расшифровка подписи

2024 г.

Примерный двухнедельный вариант обеда для обучающихся возрастной категории 7-11 лет (1-4 класс) 2 смена

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП

"Школьное питание г. Великие Луки"

Козлова С.А.

2024 г.

Неделя: 1

День: 1

Примем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед .	Рассолыник с рисом и сметаной	210	2,02	5,36	14,15	117,87	197
	Котлета мясная	90	9,74	12,92	15,87	199,34	608
	Макаронны отварные с маслом	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
	Комлот из сухофруктов	200	0,44		31,76	115,6	868
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
Итого за Обед .	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
		710	21,78	23,25	125,40	769,41	

День: 2

Примем 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
	Жаркое по-домашнему	240	13,12	31,14	29,21	462,05	590
	Комлот из изюма	200	0,36		28,17	109,25	867
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
	Рбглоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338
Итого за Обед .		780	17,61	37,21	90,52	753,66	

День: 3

Примем 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
	Котлета рубленая из птицы	90	14,36	10,71	14,44	247,17	667
	Капустя тушеная	150	3,58	5,44	15,25	123,75	708

Итого за Обед .	Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76		115,6	868
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5		54,3	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58		71,4	
Итого за Обед .		700	27,36	21,18	105,50		735,61	

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
	Плов	240	14,98	26,39	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	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед .		700	21,52	29,29	118,27	817,57	

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
	Печень по-строгановски	90	13,84	10,22	5,75	175,33	582
	Макароны 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	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед .		710	25,34	20,53	107,78	721,46	

Неделя: 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
	Птица тушеная 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	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед .		710	32,45	16,45	120,44	843,47	



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
	Жаркое по-домашнему	240	13,12	31,14	29,21	462,05	590
	Компот из изюма	200	0,36		28,17	109,25	867
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед .		710	19,49	37,33	91,29	778,06	

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	
	Котлета рубленая из птицы	90	14,36	10,71	14,44	247,17	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		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		
	Итого за Обед .		700	23,41	20,98	102,04	714,62	

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
	Плов	240	14,98	26,39	50,72	505,41	601
	Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	115,6	868
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед .		710	21,44	32,61	121,10	846,48	

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
	Котлеты, биточки рыбные	90	11,54	7,97	13,98	175,73	510

Пюре картофельное с маслом	150	3,29	4,88	22	151,07	694
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
<b>Итого за Обед .</b>	<b>770</b>	<b>22,29</b>	<b>17,76</b>	<b>107,43</b>	<b>660,74</b>	
Среднее значение за период	720	23,27	25,66	108,98	764,11	

\*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.: Делфи плюс, 2017.