

СОГЛАСОВАНО  
 Директор



Наименование школы  
 Подпись  
 Расшифровка подписи  
 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МУП  
 "Школьное питание г. Великие Луки"  
 Козлова С.А.  
 2024 г.

Примерный двухнедельный вариант завтрака для обучающихся возрастной категории 12 лет и старше (5-11 класс) (мобилизованные)

Неделя: 1  
 День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с сыром	100	13,24	12,52	20,52	254,2	3,1
	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	250	1	1	24,5	117,5	338
Итого за Завтрак		760	22,27	25,47	100,85	742,93	

День: 2

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	16,14	3,68	4,09	120,02	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	338	
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338	
	Пирожное "Россианка"	60	3,54	13,31	36,62	282,21	73	
	Итого за Завтрак		772	34,06	29,87	142,09	968,28	

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
	Гуляш	100	7,75	10,78	4,67	198,7	591
	Макаронь отварные с маслом	180	6,39	5,24	42,65	253,1	688

Итого за Завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Хлеб	25	1,65	0,3	11,25	45,25	338
	Яблоко	250	1	1	24,5	117,5	338
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>855</b>	<b>18,42</b>	<b>24,46</b>	<b>106,44</b>	<b>774,23</b>	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ 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	338
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338
	Кежс столичный	60	3,65	14,01	36,38	285,93	82
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>765</b>	<b>23,48</b>	<b>39,23</b>	<b>133,92</b>	<b>966,68</b>	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом	240	25,49	12,05	53,33	460,15	469
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,15	59,5	338
	Яблоко	250	1	1	24,5	117,5	338
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>715</b>	<b>28,59</b>	<b>13,30</b>	<b>104,99</b>	<b>694,00</b>	

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с мясом переднего отруба	100	11,8	2	17,1	241	8,28
	Каша пшеничная с маслом	210	7,77	11,09	37,41	195,2	390
	Кофейный напиток	200	2,55	1,75	22,81	110,8	958
	Яблоко	250	1	1	24,5	117,5	338
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>760</b>	<b>23,12</b>	<b>15,84</b>	<b>101,82</b>	<b>664,50</b>	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
------------	--------------------	-------	----------------------	--	--	--------------------------------	-------------

Итого за Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свежих помидоров	100	1,02	10,15	3,95	112,4	58
	Биточек мясной	100	10,78	12,64	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	338
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338
	Пирожное "Россианка"	60	3,54	13,31	36,62	282,21	73
	Итого за Завтрак	772	22,2	43,1	144,9	1157,6	

Итого за Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свежкы отварной	100	1,43	7,09	8,36	102,83	52
	Гуляш	100	7,75	10,78	4,67	198,7	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	338
	Яблоко	250	1	1	24,5	117,5	338
	Итого за Завтрак	855	22,54	26,53	115,48	846,84	

Итого за Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат витаминный	100	1,7	5,08	9,89	91,35	83
	Тефтели	100	7,66	20,96	14,31	310,46	619
	Соус сметанный с томатной пастой	50	0,81	1,37	3,41	34,76	799
	Макароны отварные с маслом	180	6,39	5,24	42,65	253,1	688
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	96,4	1 008
	Хлеб	25	1,65	0,3	11,25	45,25	338
	Яблоко	250	1	1	24,5	117,5	338
	Итого за Завтрак	905	19,35	33,97	130,44	948,82	

Итого за Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Завтрак						
	Завтрак						

Запеканка из творога с повидлом	240	25,49	12,05	53,33	460,15	469,26
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,15	59,5	338
Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	623,5
Булочка "Оригинальная"	60	27,99	12,42	94,3	1247,00	
Итого за Завтрак	625	55,98	24,84	188,60	901,09	
Среднее значение за период	778	27,00	27,66	126,95		

\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/вт.-сост. А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, ООО «Издательство Армии», М., 2009г.

\*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Делфи плюс, 2017.