

СОГЛАСОВАНО: ВЕЛИКИЕ ЛУКИ
 ГОРОДСКОЕ АДМИНИСТРАЦИОННОЕ ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
 Директор: 
 Наименование школы: 
 Подпись: 
 Расшифровка подписи: 
 2024 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),

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

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
	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
	Хлеб	40	2,64	0,48	18	72,4	
Итого за Завтрак		550	23,91	24,95	94,35	697,83	

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
	Речка 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	30,12	16,44	91,66	639,07	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свежеты отварной	100	1,43	7,09	8,36	102,83	52
	Гуляш	100	7,75	10,78	4,67	198,7	591
	Макароны 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	23,46	81,94	716,73

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
Итого за Завтрак	Хлеб	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
		605	19,4	25,1	83,7	633,8	

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	
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338
Итого за Завтрак		565	27,99	12,42	94,30	623,50	

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
	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
	Хлеб	40	2,64	0,48	18	72,4	
Итого за Завтрак		550	24,76	15,32	95,32	619,40	

День: 2

Прием пищи	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
Итого за Завтрак	Хлеб	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
		612	18,29	29,67	94,43	828,37	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У		
Завтрак	Салат из свежеты 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		
Итого за завтрак		605	21,54	25,53	90,98	729,34		

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	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	
	Макаронь 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		
	Итого за завтрак		655	18,35	32,97	105,94	831,32	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	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		
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338	
	Итого за завтрак		565	27,99	12,42	94,3	623,5	
Итого за день		592	23,08	21,83	92,70	694,28		

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/Автор-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.Тутельяна. - М.: Делли плюс, 2017.