

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Наименование школы

"Солнечная 10.8"

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 7-11 лет (1-4 класс) 1 смена

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с сыром	60	8,94	8,4	10,26	163,5	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	30	1,98	0,36	13,5	54,3	338
Итого за Завтрак		500	18,95	20,71	79,59	589,03	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свежей бел. капусты	60	0,93	3,05	5,63	53,22	79
	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
	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2	
Итого за Завтрак		527	28,24	13,84	76,30	632,95	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свежкы отварной	60	0,86	4,05	5,02	59,9	52
	Гулш	90	8,64	11,78	4,04	215,65	591
	Макаронны отварные с маслом	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2	
Итого за Завтрак		520	16,34	20,49	68,61	579,50	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свежих огурцов	60	0,44	6,05	1,42	61,62	55
	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	20	1,32	0,24	9	36,2	
Итого за Завтрак		520	16,95	19,14	74,57	533,87	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка из творога с джемом	170	19,08	14,57	43,46	333,8	469
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	Доблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338
	Итого за Завтрак	500	21,96	14,98	86,86	509,05	

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с мясом переднего отруба	60	5,64	1,2	10,26	144,6	8
	Каша пшеничная с маслом	210	7,77	11,09	37,41	286,3	390
	Кофейный напиток	200	2,55	1,75	22,81	110,8	958
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
Итого за Завтрак		500	17,94	14,40	83,98	595,95	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свежих помидор	60	0,61	6,09	2,37	67,44	58
	Биточек мясной	90	9,74	12,92	15,87	199,34	608
	Рис отварной с маслом	150	3,81	5,43	38,61	228,69	682
	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2	
Итого за Завтрак		527	15,74	24,74	81,07	590,90	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У		
Завтрак	Салат из свеклы отварной	60	0,86	4,05	5,02	59,9	52	
	Гуляш	90	8,64	11,78	4,04	215,65	591	
	Греча рассыпчатая с маслом	150	8,76	6,09	43,08	271,43	679	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943	
	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2		
Итого за Завтрак		520	19,78	22,21	76,15	640,03		

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У		
Завтрак	Салат витаминный	60	1,02	3,05	5,94	54,81	83	
	Тертели	90	7,79	14,27	12,86	215,36	619	
	Соус сметанный с томатной пастой	50	0,81	1,37	3,41	34,76	799	
	Макароны отварные с маслом	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688	
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	96,4	1 008	
	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2		
Итого за Завтрак		570	16,4	23,3	91,2	648,4		

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У		
Завтрак	Запеканка из творога с джемом	170	19,08	14,57	43,46	333,8	469	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338	
Итого за Завтрак		500	21,96	14,98	86,86	509,05		
Среднее значение за период		518	19,43	18,88	80,52	582,88		

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

*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/год ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна. - М.: Делли плюс, 2017.