

СОГЛАСОВАНО:
 Директор



наименование школы
 расшрифтовка подписи
 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МУП



«Школьное питание г. Великие Луки»
 Козлова С.А.
 2024 г.

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

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
	Хлеб	40	2,64	0,48	18	72,4	
Итого за завтрак		550	23,91	24,95	94,35	697,83	
Обед.							
Обед	Рассольник с рисом и сметаной	260	2,48	6,44	17,62	143,52	197
	Котлета мясная	100	10,78	12,64	17,68	337,06	608
	Макароны отварные с маслом	180	6,39	5,24	42,65	253,1	688
	Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	115,6	868
	Хлеб	40	2,64	0,48	18	72,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	Итого за Обед	810	25,01	25,04	142,29	993,08	
Итого за День		1360	48,92	49,99	236,64	1690,91	

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	
	Итого за завтрак	612	30,12	16,44	91,66	639,07	
Обед.							

	Ши из капусты и сметаной	260	2,12	6,61	7,18	97,2	186
	Жаркое по-домашнему	250	10,46	21,77	30,33	373,98	590
	Компот из изюма	200	0,36		28,17	109,25	867
	Хлеб	40	2,64	0,48	18	72,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед .		780	17,86	29,10	98,26	724,23	
Итого за День		1392	47,98	45,54	189,92	1363,30	

День: 3

Прием пищи	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
	Макаронны 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	
Обед .	Суп картофельный с горохом	250	5,9	5,53	19,95	154,16	206
	Котлета рубленная из птицы	100	15,96	17,57	16,05	208,32	667
	Капуста тушеная	180	4,29	6,53	18,3	148,5	708,02
	Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	115,6	868
	Хлеб	40	2,64	0,48	18	72,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед .		800	31,51	30,35	118,64	770,38	
Итого за день		1405	49,93	53,81	200,58	1487,11	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность	№ 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
	Люле 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	
Итого за завтрак		605	19,4	25,1	83,7	633,8	
Обед .	Суп с вермишелью и картофелем	250	2,67	2,85	18,79	112,5	217

Плов	250	13,52	26,45	52,82	526,43	601
Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	96,4	1 008
Хлеб	40	2,64	0,48	18	72,4	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед .	770	21,25	30,04	128,62	879,13	
Итого за день	1375	40,68	55,14	212,35	1512,88	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ 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	605	27,99	12,42	94,30	623,50	
Обед .	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	260	2,13	6,21	13,07	120,59	170
	Печень по-строгановски	100	14,04	10,61	6,67	184,55	582
	Макароны отварные с маслом	180	6,39	5,24	42,65	253,1	688
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,87	109,76	859
	Хлеб	40	2,64	0,48	18	72,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	Итого за Обед .	810	27,64	22,94	122,84	811,80	
	Итого за день	1415	55,63	35,36	217,14	1435,30	

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с мясом переднего отруба	100	11,8	2	17,1	241	8
	Каша пшенная 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	
Обед .	Рассольник с рисом и сметаной	260	2,48	6,44	17,62	143,52	197
	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

	Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76		115,6	868
	Хлеб	40	2,64	0,48	18		72,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58		71,4	
Итого за Обед .		810	34,49		18,15		137,74	848,65
Итого за День		1360	59,25		33		233	1468

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ 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	
Итого за завтрак		612	18,29	29,67	94,43	828,37	

Обед .

	Ши из капусты и сметаной	260	2,12	6,61	7,18	97,2	186
	Жаркое по-домашнему	250	10,46	21,77	30,33	373,98	590
	Компот из изюма	200	0,36		28,17	109,25	867
	Хлеб	40	2,64	0,48	18	72,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед .		780	17,86	29,10	98,26	724,23	
Итого за День		1392	36,15	58,77	192,69	1552,60	

День: 3

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

Обед .

	Сул с вермишелью и картофелем	250	2,67	2,85	18,79	112,5	217
	Котлета рубленая из птицы	100	15,96	17,57	16,05	208,32	667
	Рагу овощное	180	2,99	8,6	19,93	169,6	716
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,87	109,76	859

	Хлеб	40	2,64	0,48	18	72,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед .		800	26,7	29,9	115,2	744,0	
Итого за День		1405	48,24	55,43	206,20	1473,32	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ 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
	Макаронны 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	

Обед .

	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	260	2,13	6,65	13,07	120,59	170
	Плов	250	13,52	26,45	52,82	526,43	601
	Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	115,6	868
	Хлеб	40	2,64	0,48	18	72,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед .		780	21,01	33,82	130,23	906,42	
Итого за День		1435	39,36	66,79	236,17	1737,74	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
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	
	РБлок	100	0,4	0,12	13,81	47	338
Итого за завтрак		565	27,99	12,42	94,3	623,5	

Обед .

	Суп картофельный с горохом	250	5,9	5,53	19,95	154,16	206
	Котлеты, биточки рыбные	90	11,54	7,97	13,98	175,73	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	40	2,64	0,48	18	72,4	

Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед.	790	26,59	20,08	121,09	764,23	
Итого за день	1355	54,58	32,50	215,39	1387,73	
Среднее значение за период	1389	48,07	48,68	214,01	1510,89	

*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/год ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна. - М.: Делта плюс, 2017.