

СОГЛАСОВАНО
Директор

Сосис М.А.
Сосис М.А.

Наименование школы
Средняя общеобразовательная школа №17
Ватлинского района
Подпись Ширяева
Школа №17
15.02.24 г.

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



Примерный двухдневный 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	Булгурброд 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 тушенная 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	
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338
	Пирожное "Россыянка"	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
	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	
Яблоко	250	1	1	24,5	117,5	338
Итого за Завтрак	855	18,42	24,46	106,44	774,23	

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	
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338
	Кекс столичный	60	3,65	14,01	36,38	285,93	82
Итого за Завтрак		765	23,48	39,23	133,92	966,68	

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	250	1	1	24,5	117,5	338
	Итого за Завтрак		715	28,59	13,30	104,99	694,00

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
	Итого за Завтрак		760	23,12	15,84	101,82	664,50

День: 2

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

Прием пищи	блюда	Б			Ж			У			Энергетическая ценность (ккал)	рецептуры
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	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	73					
	Пирожное "Россиянка"	60	3,54	13,31	36,62	282,21	73					
Итого за Завтрак	772	22,2	43,1	144,9	1157,6							

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свежклй 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	

День: 4

Прием пищи	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
	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	338
	Яблоко	250	1	1	24,5	117,5	338
Итого за Завтрак	905	19,35	33,97	130,44	948,82		

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

*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.Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017.