

СОГЛАСОВАНО:

Директор

подпись

"

"

2024 г.

наименование школы

расшифровка подписи

"

"

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП

"Школьное питание г. Великие Луки"

Козлова С.А.

"

"

2024 г.

Примерный двухнедельный вариант обеда для обучающихся возрастной категории 7-11 лет (1-4 класс) (мобилизованные)

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед .	Суп крестьянский с крупой	200	1,79	4,2	11,02	89,12	98
	Котлета мясная	90	9,74	12,92	15,87	199,34	608
	Макароны отварные с маслом	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
	Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	115,6	868
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
	Яблоко	250	1	1	24,5	117,5	338
Итого за Обед .		920	20,27	22,85	132,19	786,76	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед .	Щи из капусты со сметаной	210	1,75	5,59	5,83	81,06	186
	Жаркое по-домашнему	240	13,12	31,14	29,21	362,05	590
	Компот из изюма	200	0,36		28,17	109,25	867
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338
	Пирожное "Россиянка"	60	3,54	13,31	36,62	282,21	73
Итого за Обед .		840	21,15	50,52	127,14	935,87	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед .	Суп картофельный с горохом	200	4,72	4,43	15,97	123,39	206
	Котлета рубленая из птицы	90	14,36	10,71	14,44	247,17	667



Калуста тушеная	150	3,58	5,44	15,25	123,75	708
Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	115,6	868
Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
Яблоко	250	1	1	24,5	117,5	338
<b>Итого за Обед .</b>	<b>920</b>	<b>26,08</b>	<b>21,94</b>	<b>115,42</b>	<b>781,71</b>	

**День: 4**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед .	Суп с вермишелью и картофелем	200	2,14	2,28	15,04	90,06	217
	Плов	240	14,98	26,39	50,72	505,41	601
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	96,4	1 008
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338
	Кекс столичный	60	3,65	14,01	36,38	285,93	82
<b>Итого за Обед .</b>		<b>830</b>	<b>23,29</b>	<b>43,18</b>	<b>153,88</b>	<b>1079,10</b>	

**День: 5**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Обед .	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	210	1,76	5,18	10,54	99,77	170	
	Печень по-строгановски	90	13,84	10,22	5,75	175,33	582	
	Макаронные отварные с маслом	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688	
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,87	109,76	859	
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3		
	Яблоко	250	1	1	24,5	117,5	338	
	<b>Итого за Обед .</b>		<b>930</b>	<b>24,06</b>	<b>21,29</b>	<b>117,70</b>	<b>767,56</b>	

**Неделя: 2**

**День: 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед .	Рассольник с рисом и сметаной	210	2,02	5,36	14,15	117,87	197
	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
	Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	115,6	868
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
	Яблоко	250	1	1	24,5	117,5	338
	<b>Итого за Обед .</b>		<b>900</b>	<b>27,17</b>	<b>22,20</b>	<b>117,70</b>	<b>1079,10</b>

Обед .		930	31,17	17,21	130,36	889,57	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День: 2</b>							
Обед .	Щи из капусты со сметаной	210	1,75	5,59	5,83	81,06	186
	Жаркое по-домашнему	240	13,12	31,14	29,21	362,05	590
	Компот из изюма	200	0,36		28,17	109,25	867
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338
	Пирожное "Россиянка"	60	3,54	13,31	36,62	282,21	73
Итого за Обед .		840	21,2	50,5	127,1	935,9	

Обед .		920	22,13	21,74	111,96	760,72	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День: 3</b>							
Обед .	Сул с вермишелью и картофелем	200	2,14	2,28	15,04	90,06	217
	Котлета рубленая из птицы	90	14,36	10,71	14,44	247,17	667
	Рагу овощное	150	2,49	7,23	16,61	141,93	716
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,87	109,76	869
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
	Яблоко	250	1	1	24,5	117,5	338
Итого за Обед .		920	22,13	21,74	111,96	760,72	

Обед .		930	1,76	5,62	10,54	99,77	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День: 4</b>							
Обед .	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	210	1,76	5,62	10,54	99,77	170
	Плов	240	14,98	26,39	50,72	505,41	601
	Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	115,6	868
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
	Яблоко	250	1	1	24,5	117,5	338
Итого за Обед .		930	20,16	33,37	131,02	892,58	

Обед .		930	1,76	5,62	10,54	99,77	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День: 5</b>							
Обед .	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	210	1,76	5,62	10,54	99,77	170
	Плов	240	14,98	26,39	50,72	505,41	601
	Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	115,6	868
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
	Яблоко	250	1	1	24,5	117,5	338
Итого за Обед .		930	20,16	33,37	131,02	892,58	



Суп картофельный с горохом	200	4,72	4,43	15,97	123,39	206
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	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338
Булочка "Оригинальная"	60	4,37	4,85	35,49	203,39	132
<b>Итого за Обед .</b>	<b>830</b>	<b>26,66</b>	<b>22,61</b>	<b>142,92</b>	<b>864,13</b>	
<b>Среднее значение за период</b>	<b>889</b>	<b>23,61</b>	<b>30,52</b>	<b>128,97</b>	<b>869,39</b>	

\*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.Тугельяна. - М.: Делти плюс, 2017.