

СОГЛАСОВАНО:

Директор

наименование школы

подпись расшифровка подписи

" " 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО

"Школьное питание" г. Великие Луки

Жевнерова С.А.

" 12 " 10 2026 г.

Примерный двухнедельный вариант завтрака для обучающихся возрастной категории 12 лет и старше (5-11 класс) (мобилизованные и многодетные-малоимущие семьи)

Неделя: 1

День: 1

| Прием пищи       | Наименование блюда         | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|------------------|----------------------------|----------------|----------------------|-------|-------|-------------------------------------|----------------|
|                  |                            |                | Б                    | Ж     | У     |                                     |                |
| Завтрак          | Яйцо отварное              | 100            | 5,08                 | 4,6   | 0,28  | 82,8                                | 424            |
|                  | закуска                    | 100            | 0,4                  | 0,12  | 13,81 | 47                                  | 338            |
|                  | Булочка сдобная с помадкой | 100            | 4,65                 | 5,78  | 36,75 | 216,58                              | 114            |
|                  | гор.блюдо                  | 210            | 7,77                 | 11,09 | 37,41 | 295,2                               | 390            |
| гор.напиток      | Чай с сахаром              | 215            | 0,2                  | 0,05  | 15,01 | 56,85                               | 943            |
| хлеб бел.        | Хлеб пшеничный             | 25             | 1,9                  | 0,2   | 12,15 | 59,5                                |                |
| Итого за Завтрак |                            | 550            | 14,95                | 15,94 | 64,85 | 494,35                              |                |

День: 2

| Прием пищи       | Наименование блюда                             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|------------------|------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------|----------------|
|                  |                                                |                | Б                    | Ж     | У      |                                     |                |
| Завтрак          | Салат из свеклы отварной                       | 100            | 1,43                 | 7,09  | 8,36   | 102,83                              | 52             |
|                  | Птица тушеная в соусе сметанном с томат.пастой | 100            | 11,97                | 8,2   | 4,09   | 120,09                              | 643            |
|                  | Макароны отварные                              | 180            | 6,39                 | 5,24  | 42,65  | 253,1                               | 688            |
|                  | Чай с сахаром                                  | 215            | 0,2                  | 0,05  | 15,01  | 56,85                               | 943            |
|                  | Хлеб                                           | 25             | 1,65                 | 0,3   | 11,25  | 45,25                               |                |
|                  | Булочка сдобная с помадкой                     | 60             | 4,65                 | 5,78  | 36,75  | 216,58                              | 114            |
| Итого за Завтрак |                                                | 680            | 26,29                | 26,66 | 118,11 | 794,70                              |                |

День: 3

| Прием пищи | Наименование блюда           | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|------------|------------------------------|----------------|----------------------|------|-------|-------------------------------------|----------------|
|            |                              |                | Б                    | Ж    | У     |                                     |                |
| Завтрак    | Салат из свежей бел. капусты | 100            | 1,56                 | 5,09 | 9,41  | 88,86                               | 79             |
|            | Котлеты, биточки рыбные      | 100            | 12,82                | 8,86 | 15,53 | 195,26                              | 510            |
|            |                              |                |                      |      |       |                                     |                |

|                   |     |      |       |       |        |     |
|-------------------|-----|------|-------|-------|--------|-----|
| Пюре картофельное | 180 | 3,87 | 5,86  | 26,41 | 181,29 | 694 |
| Чай с сахаром     | 215 | 0,2  | 0,05  | 15,01 | 56,85  | 943 |
| Хлеб              | 25  | 1,65 | 0,3   | 11,25 | 45,25  |     |
| Итого за Завтрак  | 620 | 20,1 | 20,16 | 77,61 | 567,51 |     |

День: 4

| Прием пищи       | Наименование блюда | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|------------------|--------------------|----------------|----------------------|-------|-------|-------------------------------------|----------------|
|                  |                    |                | Б                    | Ж     | У     |                                     |                |
| Завтрак          |                    |                |                      |       |       |                                     |                |
| закуска          | Яйцо отварное      | 100            | 5,08                 | 4,6   | 0,28  | 82,8                                | 1968           |
|                  | Яблоко             | 100            | 0,4                  | 0,12  | 13,81 | 47                                  |                |
|                  | Сдоба "Выборгская" | 100            | 4,66                 | 3,66  | 38,96 | 208,45                              |                |
| гор.блюдо        | Каша гречневая     | 210            | 9,33                 | 11,3  | 41,63 | 320,72                              | 390            |
| гор.напиток      | Чай с сахаром      | 215            | 0,2                  | 0,05  | 15,01 | 56,85                               | 943            |
| хлеб бел.        | Хлеб пшеничный     | 25             | 1,9                  | 0,2   | 12,15 | 59,5                                |                |
| Итого за Завтрак |                    | 550            | 16,51                | 16,15 | 69,07 | 519,87                              |                |

День: 5

| Прием пищи       | Наименование блюда           | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|------------------|------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------|----------------|
|                  |                              |                | Б                    | Ж     | У      |                                     |                |
| Завтрак          |                              |                |                      |       |        |                                     |                |
|                  | Салат из свежей бел. капусты | 100            | 1,56                 | 5,09  | 9,41   | 88,86                               | 79             |
|                  | Гуляш                        | 100            | 8,75                 | 12,78 | 4,67   | 158,7                               | 591            |
|                  | Рис отварной                 | 180            | 4,58                 | 6,52  | 46,33  | 274,43                              | 682            |
|                  | Чай с сахаром                | 215            | 0,2                  | 0,05  | 15,01  | 56,85                               | 943            |
|                  | Хлеб                         | 25             | 1,65                 | 0,3   | 11,25  | 45,25                               |                |
|                  | Сдоба "Выборгская"           | 60             | 4,66                 | 3,66  | 38,96  | 208,45                              | 1968           |
| Итого за Завтрак |                              | 680            | 21,40                | 28,40 | 125,63 | 832,54                              |                |

Неделя: 2

День: 1

| Прием пищи       | Наименование блюда  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|------------------|---------------------|----------------|----------------------|-------|-------|-------------------------------------|----------------|
|                  |                     |                | Б                    | Ж     | У     |                                     |                |
| Завтрак          |                     |                |                      |       |       |                                     |                |
| закуска          | Яйцо отварное       | 100            | 5,08                 | 4,6   | 0,28  | 82,8                                | 424            |
|                  | Яблоко              | 100            | 0,4                  | 0,12  | 13,81 | 47                                  | 338            |
|                  | Ватрушка с повидлом | 100            | 4,75                 | 2,48  | 49,67 | 237,94                              | 1058           |
| гор.блюдо        | Каша рисовая        | 210            | 5,48                 | 10,2  | 33,02 | 260,43                              | 390            |
| гор.напиток      | Чай с сахаром       | 215            | 0,2                  | 0,05  | 15,01 | 56,85                               | 943            |
| хлеб бел.        | Хлеб пшеничный      | 25             | 1,9                  | 0,2   | 12,15 | 59,5                                |                |
| Итого за Завтрак |                     | 550            | 12,66                | 15,05 | 60,46 | 459,58                              |                |

День: 2

| Прием пищи       | Наименование блюда           | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|------------------|------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------|----------------|
|                  |                              |                | Б                    | Ж     | У      |                                     |                |
| Завтрак          | Салат из свежей бел. Капусты | 100            | 1,56                 | 5,09  | 9,41   | 88,86                               | 79             |
|                  | Плов                         | 250            | 13,52                | 26,45 | 52,82  | 526,43                              | 601            |
|                  | Чай с сахаром                | 215            | 0,2                  | 0,05  | 15,01  | 56,85                               | 943            |
|                  | Хлеб                         | 25             | 1,65                 | 0,3   | 11,25  | 45,25                               |                |
|                  | Булочка сдобная с помадкой   | 60             | 4,65                 | 5,78  | 36,75  | 216,58                              | 114            |
| Итого за Завтрак |                              | 650            | 21,58                | 37,67 | 125,24 | 933,97                              |                |

День: 3

| Прием пищи       | Наименование блюда        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|------------------|---------------------------|----------------|----------------------|-------|-------|-------------------------------------|----------------|
|                  |                           |                | Б                    | Ж     | У     |                                     |                |
| Завтрак          | Салат из свеклы отварной  | 100            | 1,43                 | 7,09  | 8,36  | 102,83                              | 52             |
|                  | Котлета рубленая из птицы | 100            | 15,96                | 18,57 | 16,05 | 308,82                              | 667            |
|                  | Макароны отварные         | 180            | 6,39                 | 5,24  | 42,65 | 253,1                               | 688            |
|                  | Чай с сахаром             | 215            | 0,2                  | 0,05  | 15,01 | 56,85                               | 943            |
|                  | Хлеб 25                   | 25             | 1,65                 | 0,3   | 11,25 | 45,25                               |                |
| Итого за Завтрак |                           | 620            | 25,63                | 31,25 | 93,32 | 766,85                              |                |

День: 4

| Прием пищи       | Наименование блюда | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|------------------|--------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------|----------------|
|                  |                    |                | Б                    | Ж     | У      |                                     |                |
| Завтрак          | Яйцо отварное      | 100            | 5,08                 | 4,6   | 0,28   | 82,8                                | 424            |
|                  | Яблоко             | 100            | 0,4                  | 0,12  | 13,81  | 47                                  | 338            |
|                  | Булочка ванильная  | 100            | 7,42                 | 7,09  | 51,45  | 307,45                              | 114            |
| гор. блюдо       | Каша пшенная       | 210            | 7,77                 | 11,09 | 37,41  | 295,2                               | 390            |
| гор. напиток     | Чай с сахаром      | 215            | 0,2                  | 0,05  | 15,01  | 56,85                               | 943            |
| хлеб бел.        | Хлеб пшеничный     | 25             | 1,9                  | 0,2   | 12,15  | 59,5                                |                |
| Итого за Завтрак |                    | 750            | 22,77                | 23,15 | 130,11 | 828,8                               |                |

День: 5

| Прием пищи | Наименование блюда       | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|------------|--------------------------|----------------|----------------------|------|-------|-------------------------------------|----------------|
|            |                          |                | Б                    | Ж    | У     |                                     |                |
| Завтрак    | Салат из свеклы отварной | 100            | 1,43                 | 7,09 | 8,36  | 102,83                              | 52             |
|            | Омлет натуральный        | 200            | 20,19                | 24,6 | 3,65  | 327,06                              | 438            |
|            | Чай с сахаром            | 215            | 0,2                  | 0,05 | 15,01 | 56,85                               | 943            |

|                           |  |     |       |       |       |        |     |
|---------------------------|--|-----|-------|-------|-------|--------|-----|
| Хлеб пшеничный            |  | 25  | 1,9   | 0,2   | 12,15 | 59,5   |     |
| Хлеб                      |  | 25  | 1,65  | 0,3   | 11,25 | 45,25  |     |
| Рожок с вареной спущенкой |  | 75  | 6,42  | 4,73  | 41,95 | 238,37 | 104 |
| Итого за Завтрак          |  | 640 | 31,79 | 36,97 | 92,37 | 829,86 |     |
| Итого за день             |  | 629 | 21,37 | 25,14 | 95,68 | 702,80 |     |

\*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.