

СОГЛАСОВАНО

Директор

Наименование школы

подпись

расшифровка подписи

" " 2024 Г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП

"Школьное питание г. Великие Луки"

Козлова С.А.

2024 г.



Примерный двухнедельный вариант обеда для группы продленного дня возрастной категории 7-11 лет (1-4 класс)

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	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед .		700	21,55	22,09	122,27	740,66	

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	
	Итого за Обед .		680	17,21	37,09	76,71	606,66

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
	Капуста тушеная	150	3,58	5,44	15,25	123,75	708
	Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	115,6	868
	Итого за Обед .		640	23,10	35,64	77,42	630,91

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	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	Итого за Обед .	710	19,49	37,33	91,29	678,06	

День: 3

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
	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	859
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед .	700	23,41	20,98	102,04	714,62		

День: 4

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	5,62	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	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	Итого за Обед .	710	21,44	32,61	121,10	846,48	

День: 5

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
	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
	Итого за Обед .	640	19,91	17,28	60,11	559,44	

Хлеб		30	1,98	0,36	13,5	54,3
Итого за Обед .		670	21,89	17,64	93,62	613,74
Среднее значение за период		699	23,17	25,52	105,90	731,83

*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.: ДеЛи плюс, 2017.