

СОГЛАСОВАНО:  
Директор

*С.А. Козлова* №17

Наименование школы

подпись  
" " " 2024 г.

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

**Примерный двухнедельный вариант завтрака для обучающихся возрастной категории 7-11 лет (1-4 класс) 1 смена**

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с сыром	60	8,94	8,4	10,26	163,5	3
	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	30	1,98	0,36	13,5	54,3	338
	Итого за Завтрак		500	18,95	20,71	79,59	589,03

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свежей бел. капусты	60	0,93	3,05	5,63	53,22	79
	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
	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2	
	Итого за Завтрак		527	28,24	13,84	76,30	632,95

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свеклы отварной	60	0,86	4,05	5,02	59,9	52
	Гуляш	90	8,64	11,78	4,04	215,65	591
	Макаронные отварные с маслом	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2	
Итого за Завтрак		520	16,34	20,49	68,61	579,50	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свежих огурцов	60	0,44	6,05	1,42	61,62	55
	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	20	1,32	0,24	9	36,2	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>16,95</b>	<b>19,14</b>	<b>74,57</b>	<b>533,87</b>	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка из творога с джемом	170	19,08	14,57	43,46	333,8	469
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>21,96</b>	<b>14,98</b>	<b>86,86</b>	<b>509,05</b>	

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с мясом переднего отруба	60	5,64	1,2	10,26	144,6	8
	Каша пшенная с маслом	210	7,77	11,09	37,41	286,3	390
	Кофейный напиток	200	2,55	1,75	22,81	110,8	958
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,94</b>	<b>14,40</b>	<b>83,98</b>	<b>595,95</b>	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свежих помидор	60	0,61	6,09	2,37	67,44	58
	Биточек мясной	90	9,74	12,92	15,87	199,34	608
	Рис отварной с маслом	150	3,81	5,43	38,61	228,69	682
	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>527</b>	<b>15,74</b>	<b>24,74</b>	<b>81,07</b>	<b>590,90</b>	



День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свеклы отварной	60	0,86	4,05	5,02	59,9	52
	Гуляш	90	8,64	11,78	4,04	215,65	591
	Греча рассыпчатая с маслом	150	8,76	6,09	43,08	271,43	679
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>19,78</b>	<b>22,21</b>	<b>76,15</b>	<b>640,03</b>	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат витаминный	60	1,02	3,05	5,94	54,81	83
	Тефтели	90	7,79	14,27	12,86	215,36	619
	Соус сметанный с томатной пастой	50	0,81	1,37	3,41	34,76	799
	Макаронные отварные с маслом	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	96,4	1 008
	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>16,4</b>	<b>23,3</b>	<b>91,2</b>	<b>648,4</b>	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка из творога с джемом	170	19,08	14,57	43,46	333,8	469
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>21,96</b>	<b>14,98</b>	<b>86,86</b>	<b>509,05</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>518</b>	<b>19,43</b>	<b>18,88</b>	<b>80,52</b>	<b>582,88</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.Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017.