

СОГЛАСОВАНО

Директор

подпись

" " 2024 г.

наименование школы
расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП

"Школьное питание г. Великие Луки"

Козлова С.А.

" " 2024 г.

Примерный двухнедельный вариант завтрака и обеда для ОВЗ 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		
Завтрак	Бутерброд с сыром	60	8,94	8,4	10,26	163,5	3
	Каша рисовая с маслом	160	4,12	9,46	24,79	214,02	390
	Кофейный напиток	200	2,55	1,75	22,81	110,8	958
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338
	Итого за завтрак	520	16,01	19,73	71,67	535,32	
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	
	Итого за день	1220	37,56	41,82	193,94	1275,98	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ 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	76,3	632,95	
	Обед						

Ши 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	
Итого за день	1207	45,45	50,93	153,01	1239,61	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ 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
	Макаронны 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	
		520	16,34	20,49	68,61	579,5	
Итого за завтрак							
Обед .							

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Салат витаминный	100	1,7	5,08	9,89	91,35	83
	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 завтрак	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2	
		560	18,21	18,17	83,04	563,6	
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	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед .	700	21,52	29,29	118,27	817,57	
Итого за день	1260	39,73	47,46	201,31	1381,17	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свеклы отварной	60	0,86	4,05	5,02	59,9	52
	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
	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	19,23	22,28	60,08	542,05	
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
	Макароны 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	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед .		710	25,34	20,53	107,78	721,46	
Итого за день		1230	44,57	42,81	167,86	1263,51	

Итого за день: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	№ 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	
	Итого за завтрак	500	17,94	14,4	83,98	596,0	
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	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24		14,58	71,4	
Итого за Обед .	710	32,45	16,45		120,44	843,47	
Итого за день	1210	50,39	31		204	1439	

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
	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	
	Итого за завтрак	527	16,06	21,7	84,33	576,68	
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	
Итого за день		1237	35,55	59,03	175,62	1254,74	

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	
	Итого за завтрак	520	19,78	22,21	76,15	680,03	
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
	Итого за обед						

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	
Итого за день	1220	43,19	43,19	178,19	1394,65	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
	Макароны 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	
		570	16,4	23,32	91,18	648,43	
Итого за завтрак							
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	
Итого за день		1280	37,84	55,93	212,28	1494,91	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Запеканка из творога с джемом	170	20,64	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
Итого за завтрак		500	23,52	14,98	86,86	509,05	
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
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	

Итого за Обед.		670	21,89	17,64	93,62	613,74	
Итого за день		1170	45,41	32,62	180,48	1122,79	
Среднее значение за период		1225	42,34	45,23	184,12	1321,27	

*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.