

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 завтрака и обеда для ОВЗ возрастной категории 12 лет и старше (5-11 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	100	13,24	12,52	20,52	254,2	3,1
	Каша рисовая с маслом	210	5,48	10,2	33,02	160,43	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		610	21,67	24,59	90,16	572,43	
Обед .	Суп крестьянский с крупой	250	2,24	5,25	13,77	112,55	98
	Котлета мясная	100	10,78	12,64	17,68	337,06	608
	Макаронные отварные с маслом	180	6,39	5,24	42,65	253,1	688
	Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	115,6	868
	Хлеб	40	2,64	0,48	18	72,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	Итого за Обед .		800	24,77	23,85	138,44	962,11
Итого за день		1410	46,44	48,44	228,60	1534,54	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свежей бел. капусты	100	1,56	5,09	9,41	88,86	79
	Птица тушеная в соусе сметанном с томат.пастой	100	16,14	3,68	4,09	120,02	643
	Греча рассыпчатая с маслом	180	10,51	7,31	51,69	325,71	679
	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Хлеб	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
Итого за завтрак		612	30,12	16,44	91,66	639,07	
Обед .							

Щи из капусты и сметаной	260	2,12	6,61	7,18	97,2	186
Жаркое по-домашнему	250	10,46	21,77	30,33	373,98	590
Компот из изюма	200	0,36		28,17	109,25	867
Хлеб	40	2,64	0,48	18	72,4	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед .	780	17,86	29,10	98,26	724,23	
Итого за день	1392	47,98	45,54	189,92	1363,30	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свеклы отварной	100	1,43	7,09	8,36	102,83	52
	Гуляш	100	7,75	10,78	4,67	198,7	591
	Макароны отварные с маслом	180	6,39	5,24	42,65	253,1	688
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Хлеб	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
	Итого за завтрак	605	17,42	23,46	81,94	656,73	
Обед .	Суп картофельный с горохом	250	5,9	5,53	19,95	154,16	206
	Котлета рубленая из птицы	100	15,96	17,57	16,05	208,32	667
	Капуста тушеная	180	4,29	6,53	18,3	148,5	708,02
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,48	31,76	115,6	868
	Хлеб	40	2,64	0,48	18	72,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	Итого за Обед .	800	31,51	30,35	118,64	770,38	
	Итого за день	1405	48,93	53,81	200,58	1427,11	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат витаминный	100	1,7	5,08	9,9	91,38	83
	Котлеты, биточки рыбные	100	12,82	8,86	15,53	195,26	510
	Пюре картофельное с маслом	180	3,87	5,86	26,41	181,29	694
	Компот из изюма	200	0,36		28,17	109,25	867
	Хлеб	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
	Итого за завтрак	605	20,4	20,1	91,3	622,4	
Обед .	Суп с вермишелью и картофелем	250	2,67	2,85	18,79	112,5	217

Плов	250	13,52	26,45	52,82	526,43	601
Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	96,4	1 008
Хлеб	40	2,64	0,48	18	72,4	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед .	770	21,25	30,04	128,62	879,13	
Итого за день	1375	41,65	50,14	219,88	1501,56	

День: 5

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Салат из свеклы отварной	100	1,43	7,09	8,36	102,83	52,02
Котлета рубленая из птицы	100	15,96	17,57	16,05	208,32	667
Рагу овощное	180	2,99	8,6	19,93	169,6	716
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
Хлеб	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
Итого за завтрак	605	22,23	33,61	70,60	582,85	
Обед .						
Борщ с капустой и картофелем и сметаной	260	2,13	6,21	13,07	120,59	170
Печень по-строгановски	100	14,04	10,61	6,67	184,55	582
Макаронны отварные с маслом	180	6,39	5,24	42,65	253,1	688
Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,87	109,76	859
Хлеб	40	2,64	0,48	18	72,4	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед .	810	27,64	22,94	122,84	811,80	
Итого за день	1415	49,87	56,55	193,44	1394,65	

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Бутерброд с мясом переднего отруба	100	11,8	2	17,1	241	8,28
Каша пшеничная с маслом	210	7,77	11,09	37,41	195,2	390
Кофейный напиток	200	2,55	1,75	22,81	110,8	958
Хлеб	40	2,64	0,48	18	72,4	
Итого за завтрак	550	24,76	15,32	95,32	619,4	
Обед .						
Рассольник с рисом и сметаной	260	2,48	6,44	17,62	143,52	197
Птица тушеная в соусе сметанном с томат.пастой	100	16,14	3,68	4,09	120,02	643

Греча рассыпчатая с маслом	180	10,51	7,31	51,69	325,71	679
Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	115,6	868
Хлеб	40	2,64	0,48	18	72,4	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед .	810	34,49	18,15	137,74	848,65	
Итого за день	1360	59,25	33	233	1468	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свежей бел. Капусты	100	1,56	5,09	9,41	88,86	79
	Биточек мясной	100	10,78	12,64	17,68	337,06	608
	Рис отварной с маслом	180	4,58	6,52	46,33	274,43	682
	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Хлеб	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
	Итого за завтрак		612	18,83	24,61	99,89	804,83
Обед .	Щи из капусты и сметаной	260	2,12	6,61	7,18	97,2	186
	Жаркое по-домашнему	250	10,46	21,77	30,33	373,98	590
	Компот из изюма	200	0,36		28,17	109,25	867
	Хлеб	40	2,64	0,48	18	72,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	Итого за Обед .		780	17,86	29,10	98,26	724,23
Итого за день		1392	36,69	53,71	198,15	1529,06	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свеклы отварной	100	1,43	7,09	8,36	102,83	52
	Гуляш	100	7,75	10,78	4,67	198,7	591
	Греча рассыпчатая с маслом	180	10,51	7,31	51,69	325,71	679
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Хлеб	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
	Итого за завтрак		605	21,54	25,53	90,98	729,34
Обед .	Суп с вермишелью и картофелем	250	2,67	2,85	18,79	112,5	217
	Коллета рубленая из птицы	100	15,96	17,57	16,05	208,32	667
	Рагу овощное	180	2,99	8,6	19,93	169,6	716

Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,87	109,76	859
Хлеб	40	2,64	0,48	18	72,4	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед .	800	26,7	29,9	115,2	744,0	
Итого за день	1405	48,24	55,43	206,20	1473,32	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат витаминный	100	1,7	5,08	9,89	91,35	83
	Тефтели	100	7,66	20,96	14,31	310,46	619
	Соус сметанный с томатной пастой	50	0,81	1,37	3,41	34,76	799
	Макароны отварные с маслом	180	6,39	5,24	42,65	253,1	688
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	96,4	1 008
	Хлеб	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
	Итого за завтрак	655	18,35	32,97	105,94	831,32	
	Обед .						
Обед .	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	260	2,13	6,65	13,07	120,59	170
	Плов	250	13,52	26,45	52,82	526,43	601
	Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	115,6	868
	Хлеб	40	2,64	0,48	18	72,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	Итого за Обед .	780	21,01	33,82	130,23	906,42	
Итого за день	1435	39,36	66,79	236,17	1737,74		

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом	240	25,49	12,05	53,33	460,15	469,26
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,15	59,5	
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338
	Итого за завтрак	565	27,99	12,42	94,30	623,50	
Обед .							
Обед .	Суп картофельный с горохом	250	5,9	5,53	19,95	154,16	206
	Котлеты, биточки рыбные	90	11,54	7,97	13,98	175,73	510
	Пюре картофельное с маслом	180	3,87	5,86	26,41	181,29	694
	Компот из изюма	200	0,36		28,17	109,25	867
	Итого за обед	510	21,67	19,36	68,51	520,34	

Хлеб	40	2,64	0,48	18	72,4
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Итого за Обед .	790	26,59	20,08	121,09	764,23
Итого за день	1355	54,58	32,50	215,39	1387,73
Среднее значение за период	1394	47,30	49,64	212,14	1481,71

*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.