

СОГЛАСОВАНО
 Директор
 [Подпись]
 " " " 2024 г.

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

Примерный двухнедельный вариант завтрака для обучающихся возрастной категории 12 лет и старше (5-11 класс), обучающихся из малоимущих семей 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	

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	

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
	Макаронны 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	18,42	23,46	81,94	716,73	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ 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	91,26	622,43	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свежклй отварной	100	1,43	7,09	8,36	102,83	52,02
	Котлета рубленная 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	70,6	582,85	

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ 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

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
	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
	Итого за Завтрак		694	26,72	34,06	108,74	1663

Хлеб	25	1,65	0,3	11,25	45,25
Итого за Завтрак	612	18,83	24,61	99,89	804,83

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	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ 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
	Макаронные 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

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ 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	94,3	623,5
Итого за день		602	22,43	22,91	91,21	674,19	

*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.