

СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ "Основная школа № 4 имени
Ю.А.Гагарина" городского округа город Фролово

(должность)

Лебедева Галина Васильевна

(ФИО)

/Г.В.Лебедева/

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

(должность)

Мордвинцева Екатерина Александровна

(ФИО)

/Е.А.Мордвинцева/



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке (гречневая) (с маслом)	200	4,30	6,00	27,70	186	173
	Бутерброд с сыром	50	5,26	7,64	16,18	154,45	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	379
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,67	16,82	83,99	559,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	16,67	16,82	83,99	559,07	
День 2							
ЗАВТРАК	Тефтели (2-й вариант) с соусом томатным с овощами	100/50	8,27	13,17	13,84	210,28	279/594
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	164,7	128
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	
	Фрукты и ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	66	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		730	16,55	20,05	91,19	614,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		730	16,55	20,05	91,19	614,3	
День 3							

ЗАВТРАК	Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или огурец соленый, или помидор соленый)	100	0.80	0.20	2.60	14	70/71
	Плов из птицы	180	18.40	16.88	30.60	348	291
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	13.70	55.86	377
	Бутерброд с повидлом	50	2.28	3.58	26.25	146.37	2
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	22.24	18.33	87.66	604.27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		580	22.24	18.33	87.66	604.27	
День 4							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или огурец соленый, или помидор соленый)	100	1.10	0.20	3.80	24	70/71
	Котлеты рубленые из птицы (с маслом сливочным)	100	16.20	17.10	17.00	298	294
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6.65	4.07	31.87	190.52	203
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.20	26.60	110	349
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	26.93	22.43	96.47	708.35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		630	26.93	22.43	96.47	708.35	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке (овсяная) (с маслом)	200	4.30	6.00	27.70	186	173
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	13.96	55.82	376
	Сыр (порциями)	20	4.64	5.90	0.00	72	15
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	200	0.80	0.80	19.60	88	338
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		670	13.75	13.22	85.41	519.32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		670	13.75	13.22	85.41	519.32	
День 6							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или огурец соленый, или помидор соленый)	100	0.80	0.20	2.60	14	70/71
	Тефтели (2-й вариант) с соусом томатным с овощами	100/50	8.27	13.17	13.84	210.28	279/594
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10.08	9.18	48.60	316.8	171
	Чай с молоком	200	1.60	1.60	12.40	70	378
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	24.70	24.65	101.59	728.58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		680	24.70	24.65	101.59	728.58	

День 7							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или огурец соленый, или помидор соленый)	100	1.10	0.20	3.80	24	70/71
	Котлеты или биточки рыбные	100	11.30	4.60	14.00	143	234
	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.54	164.7	128
	Сыр (порциями)	20	4.64	5.90	0.00	72	15
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	13.70	55.86	377
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	24.78	16.98	80.19	577.06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		650	24.78	16.98	80.19	577.06	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке (овсяная) (с маслом)	200	4.30	6.00	27.70	186	173
	Бутерброды с сыром	50	5.26	7.64	16.18	154.45	3
	Чай, чай с сахаром	200	0.20	0.06	10.00	42	376
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13.71	14.2	78.03	499.95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	13.71	14.20	78.03	499.95	
День 9							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или огурец соленый, или помидор соленый)	100	0.80	0.20	2.60	14	70/71
	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	27.40	20.00	24.60	410	292
	Чай с молоком	200	1.60	1.60	12.40	70	378
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	33.75	22.3	63.75	611.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	33.75	22.3	63.75	611.5	
День 10							
ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом	200	10.53	15.16	54.38	401.9	188
	Соус молочный (сладкий)	50	0.97	2.26	6.63	50.75	327
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.88	382
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.5	
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	66	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	20.13	22.06	117.44	755.03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		650	20.13	22.06	117.44	755.03	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		6140	213.21	191.04	885.72	6177.43	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		614	21.32	19.10	88.57	617.74	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред.М.П.. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:2017.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под ред. В.Т. Лапиной