

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		
<b>День 1</b>							
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	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,67</b>	<b>16,82</b>	<b>83,99</b>	<b>559,07</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>500</b>	<b>16,67</b>	<b>16,82</b>	<b>83,99</b>	<b>559,07</b>	
<b>День 2</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>730</b>	<b>16,55</b>	<b>20,05</b>	<b>91,19</b>	<b>614,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>730</b>	<b>16,55</b>	<b>20,05</b>	<b>91,19</b>	<b>614,3</b>	
<b>День 3</b>							

<b>ЗАВТРАК</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>22.24</b>	<b>18.33</b>	<b>87.66</b>	<b>604.27</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>580</b>	<b>22.24</b>	<b>18.33</b>	<b>87.66</b>	<b>604.27</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>26.93</b>	<b>22.43</b>	<b>96.47</b>	<b>708.35</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>630</b>	<b>26.93</b>	<b>22.43</b>	<b>96.47</b>	<b>708.35</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>670</b>	<b>13.75</b>	<b>13.22</b>	<b>85.41</b>	<b>519.32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>670</b>	<b>13.75</b>	<b>13.22</b>	<b>85.41</b>	<b>519.32</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>680</b>	<b>24.70</b>	<b>24.65</b>	<b>101.59</b>	<b>728.58</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>680</b>	<b>24.70</b>	<b>24.65</b>	<b>101.59</b>	<b>728.58</b>	

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	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>650</b>	<b>24.78</b>	<b>16.98</b>	<b>80.19</b>	<b>577.06</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>650</b>	<b>24.78</b>	<b>16.98</b>	<b>80.19</b>	<b>577.06</b>	
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	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>13.71</b>	<b>14.2</b>	<b>78.03</b>	<b>499.95</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>500</b>	<b>13.71</b>	<b>14.20</b>	<b>78.03</b>	<b>499.95</b>	
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	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>33.75</b>	<b>22.3</b>	<b>63.75</b>	<b>611.5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>550</b>	<b>33.75</b>	<b>22.3</b>	<b>63.75</b>	<b>611.5</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>650</b>	<b>20.13</b>	<b>22.06</b>	<b>117.44</b>	<b>755.03</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>650</b>	<b>20.13</b>	<b>22.06</b>	<b>117.44</b>	<b>755.03</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>6140</b>	<b>213.21</b>	<b>191.04</b>	<b>885.72</b>	<b>6177.43</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>614</b>	<b>21.32</b>	<b>19.10</b>	<b>88.57</b>	<b>617.74</b>	

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