

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

(должность)

Лебедева Галина Васильевна

(ФИО)

/Г.В.Лебедева/

Индивидуальный предприниматель

(должность)

Мордвинцева Екатерина Александровна

(ФИО)

/Е.А.Мордвинцева/

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:
Ст. школьники с ОВЗ (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	
ПОЛДНИК	Сладкая булочка	100	6,60	14,36	41,13	320,00	426
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,76	14,52	69,01	434,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		800	23,43	31,34	153	993,67	
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	614,30	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с картофелем	100	6,00	3,07	40,50	213,30	406
	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,68	15,94	100,60	379
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,16	5,75	56,44	313,90	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1030	25,71	25,8	147,63	928,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	25.55	21.18	97.3	681.73	
ПОЛДНИК	Пирожок сладкий	100	5.50	4.99	59.23	304.00	406
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.08	32.02	132.80	349
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6.16	5.07	91.25	436.80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		880	31.71	26.25	188.55	1118.53	
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	28.5	22.07	103.42	740.02	
ПОЛДНИК	Плюшка московская	100	7.77	2.85	49.78	256.60	
	Кофейный напиток на молоке	200	3.16	2.68	15.94	100.60	379
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10.93	5.53	65.72	357.2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		930	39.43	27.6	169.14	1097.22	
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
	Фрукты 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	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с картофелем	100	6.00	3.07	40.50	213.30	406
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.60	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10.08	6.61	58.08	331.9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		970	23.83	19.83	143.49	851.22	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	
ПОЛДНИК	Сладкая булочка	100	6.60	14.36	41.13	320.00	426
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	27.88	114.60	342
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6.76	14.52	69.01	434.6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		980	31.46	39.17	170.6	1163.18	
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	
ПОЛДНИК	Плюшка московская	100	7.77	2.85	49.78	256.60	
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	13.70	55.86	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7.89	2.87	63.48	312.46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		950	32.67	19.85	143.67	889.52	
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	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с картофелем	100	6.00	3.07	40.50	213.30	406
	Кофейный напиток на молоке	200	3.16	2.68	15.94	100.60	379
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9.16	5.75	56.44	313.90	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		800	22.87	19.95	134.47	813.85	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	22.30	63.75	611.50	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.08	32.02	132.80	349
	Сладкая булочка	100	6.60	14.36	41.13	320.00	426
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7.26	14.44	73.15	452.80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		850	41.01	36.74	136.9	1064.3	
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	
	Фрукты 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	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	13.96	55.82	376
	Плюшка московская	100	7.77	2.85	49.78	256.60	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7.83	2.87	63.74	312.42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		950	27.96	24.93	181.18	1067.45	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		9140	300.08	271.46	1568.63	9987.14	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		914	30.008	27.146	156.863	998.71	

Сборник рецептур 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. Лапшиной

