

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/

Возрастная категория: Мл. школьники с ОБЗ (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	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,22	13,22	118,6	102
	Сладкая булочка	100	6,60	14,36	41,13	320	426
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		500	11,16	18,74	82,23	553,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1000	27,83	35,56	166,22	1112,27	
День 2							
ЗАВТРАК	Тефтели (2-й вариант) с соусом томатным с овощами	90/50	7,44	11,85	12,46	189,25	279/594
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	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		550	15,11	17,77	85,72	565,82	
ПОЛДНИК	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,8	88
	Пирожок печеный с картофелем	100	6,00	3,07	40,50	213,3	406
	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		500	10.58	9.71	62.76	385.7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1050	25.69	27.48	148.48	951.52	
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)	60	0.48	0.12	1.56	8.4	70/71
	Плов из птицы	150	15.33	14.07	25.50	290	291
	Чай с лимоном (с сахаром и 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		510	22.16	18.29	91.16	618.13	
ПОЛДНИК	Суп картофельный с крупой (рисовой)	200	1.58	2.16	9.68	68.6	101
	Пирожок сладкий	100	5.50	4.99	59.23	304	406
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.08	32.02	132.8	349
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		500	7.74	7.23	100.93	505.4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1010	29.9	25.52	192.09	1123.53	
День 4							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или огурец соленый, или помидор соленый)	60	0.66	0.12	2.28	14.4	70/71
	Котлеты рубленые из птицы (с маслом сливочным)	100	16.20	17.10	17.00	298	294
	Макаронные изделия отварные	150	5.54	3.39	26.56	158.77	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		560	26.95	21.31	96.59	698.67	
ПОЛДНИК	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2.06	2.22	12.56	87.2	112
	Плюшка московская	100	7.77	2.85	49.78	256.6	
	Кофейный напиток на молоке	200	3.16	2.68	15.94	100.6	379
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		500	12.99	7.75	78.28	444.4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1060	39.94	29.06	174.87	1143.07	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.42	3.96	6.32	71.8	88
	Пирожок печеный с картофелем	100	6.00	3.07	40.50	213.3	406
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		500	11.5	10.57	64.4	403.7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1170	25.25	23.79	149.81	923.02	
День 6							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или огурец соленый, или помидор соленый)	60	0.48	0.12	1.56	8.4	70/71
	Тефтели (2-й вариант) с соусом томатным с овощами	90/50	7.44	11.85	12.46	189.25	279/594
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8.40	7.65	40.50	264	171
	Чай с молоком и сахаром	200	1.60	1.60	12.40	70	378
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	21.87	21.72	91.07	649.15	
ПОЛДНИК	Суп картофельный с крупой (перловой)	200	1.88	2.26	13.50	91.2	97
	Сладкая булочка	100	6.60	14.36	41.13	320	426
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	27.88	114.6	342
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		500	8.64	16.78	82.51	525.8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1100	30.51	38.5	173.58	1174.95	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или огурец соленый, или помидор соленый)	60	0.66	0.12	2.28	14.4	70/71
	Котлеты или биточки рыбные	100	11.30	4.60	14.00	143	234
	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.45	137.25	128
	Сыр (порциями)	20	4.64	5.90	0.00	72	15
	Чай с лимоном (с сахаром и 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		580	23.73	15.94	74.58	540.01	
ПОЛДНИК	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.75	83	82
	Плюшка московская	100	7.77	2.85	49.78	256.6	
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	13.70	55.86	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		500	9.33	6.81	72.23	395.46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1080	33.06	22.75	146.81	935.47	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке (овсяная) (с маслом)	200	4.30	6.00	27.70	186	173
	Бутерброд с сыром	50	5.26	7.64	16.18	154.45	3
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	13.96	55.82	376
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13.57	14.16	81.99	513.77	
ПОЛДНИК	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	200	4.40	4.22	13.22	118.6	102
	Пирожок печеный с картофелем	100	6.00	3.07	40.50	213.3	406
	Кофейный напиток на молоке	200	3.16	2.68	15.94	100.6	379
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		500	13.56	9.97	69.66	432.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1000	27.13	24.13	151.65	946.27	

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)	60	0.48	0.12	1.56	8.4	70/71
	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	27.40	20.00	24.60	410	292
	Чай с молоком (с молоком и сахаром)	200	1.60	1.60	12.40	70	378
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	33.43	22.22	62.71	605.9	
ПОЛДНИК	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.42	3.96	6.32	71.8	88
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.08	32.02	132.8	349
	Сладкая булочка	100	6.60	14.36	41.13	320	426
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		500	8.68	18.4	79.47	524.6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1010	42.11	40.62	142.18	1130.5	
День 10							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	26.31	18.08	25.72	370.5	223
	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		550	34.94	22.72	82.15	672.88	
ПОЛДНИК	Рассольник ленинградский	200	1.61	4.07	9.58	85.8	96
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0.06	0.02	13.96	55.82	376
	Плюшка московская	100	7.77	2.85	49.78	256.6	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		500	9.44	6.94	73.32	398.22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1050	44.38	29.66	155.47	1071.1	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		10530	325.8	297.07	1601.16	10511.7	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1053	32.58	29.71	160.12	1051.17	

