

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/  
(подпись)



Меню

Возрастная  
категория:

Ст. 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	186,00	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	117,50	
<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>	

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)

(подпись)

/Е.А.Мордвинцева/



Меню

Возрастная категория: Ст. школьники (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<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	164,70	128
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
	Фрукты и ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>730</b>	<b>16,55</b>	<b>20,05</b>	<b>91,19</b>	<b>614,30</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>730</b>	<b>16,55</b>	<b>20,05</b>	<b>91,19</b>	<b>614,30</b>	

**СОГЛАСОВАНО**

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

(должность)  
Лебедева Галина Васильевна  
(ФИО)

/Г.В.Лебедева/

Индивидуальный предприниматель  
(организация)  
Мордвинцева Екатерина Александровна  
(ФИО)

/Е.А.Мордвинцева/



**Меню**

Возрастная категория: Ст. школьники (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или огурец соленый, или помидор соленый)	100	0,80	0,20	2,60	14,00	70/71
	Плов из птицы	180	18,40	16,88	30,60	348,00	291
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>23,27</b>	<b>17,60</b>	<b>71,05</b>	<b>535,36</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>530</b>	<b>23,27</b>	<b>17,60</b>	<b>71,05</b>	<b>535,36</b>	

**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/  
(подпись)



**Меню**

Возрастная категория: Ст. школьники (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4	Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или огурец соленый, или помидор соленый)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	70/71
<b>ЗАВТРАК</b>	Котлеты рубленые из птицы (с маслом сливочным)	100	16,20	17,10	17,00	298,00	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	110,00	349
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>28,50</b>	<b>22,07</b>	<b>103,42</b>	<b>740,02</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>630</b>	<b>28,50</b>	<b>22,07</b>	<b>103,42</b>	<b>740,02</b>	

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/  
(подпись)



Меню

Возрастная категория: Ст. школьники (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса (с маслом)	200	5,46	9,86	48,12	303,64	174
	Яйца вареные	45	5,50	5,00	0,30	68,60	227
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	88,00	338
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>695</b>	<b>15,77</b>	<b>16,18</b>	<b>106,13</b>	<b>633,56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>695</b>	<b>15,77</b>	<b>16,18</b>	<b>106,13</b>	<b>633,56</b>	

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/

(подпись)



Меню

Возрастная категория: Ст. школьники (1 смена)

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	14,00	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	316,80	171
	Чай с молоком	200	1,60	1,60	12,40	70,00	378
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
<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>	

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

Возрастная  
категория:

Ст. школьники (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7</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	24,00	70/71
	Тефтели рыбные с рисом	100	12,39	12,08	17,64	228,80	239
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	164,70	128
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>21,23</b>	<b>18,56</b>	<b>83,83</b>	<b>590,86</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>630</b>	<b>21,23</b>	<b>18,56</b>	<b>83,83</b>	<b>590,86</b>	

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/

(подпись)



Меню

Возрастная категория: Ст. школьники (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 8</b>							
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке (овсяная) (с маслом)	200	4,30	6,00	27,70	186,00	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	42,00	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>13,71</b>	<b>14,20</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>	



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/  
(подпись)



Меню

Возрастная  
категория:

Ст. школьники (1 смена)

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	14,00	70/71
	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	27,40	20,00	24,60	410,00	292
	Чай с молоком	200	1,60	1,60	12,40	70,00	378
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	33,75	22,30	63,75	611,50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	33,75	22,30	63,75	611,50	

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/  
(подпись)



Меню

Возрастная категория: Ст. школьники (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b>							
ЗАВТРАК	Лапшевик с творогом	200	17,20	16,72	38,97	375,48	208
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	382
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66,00	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>25,83</b>	<b>21,36</b>	<b>95,40</b>	<b>677,86</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>600</b>	<b>25,83</b>	<b>21,36</b>	<b>95,40</b>	<b>677,86</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>6045</b>	<b>219,98</b>	<b>193,79</b>	<b>878,38</b>	<b>6191,06</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>604,5</b>	<b>22,00</b>	<b>19,38</b>	<b>87,84</b>	<b>619,11</b>	

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