

СОГЛАСОВАНО

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

(должность)
Лебедева Галина Васильевна

(ФИО)
/Г.В.Лебедева/
(подпись)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

(должность)
Мордвинцева Екатерина Александровна

(ФИО)
/Е.А.Мордвинцева/
(подпись)

Меню

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	186,00	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	
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	434,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		800	23,43	31,34	153,00	993,67	

СОГЛАСОВАНО

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

(должность)

Лебедева Галина Васильевна

(ФИО)

/Г.В.Лебедева/

(подпись)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

(должность)

Мордвинцева Екатерина Александровна

(ФИО)

/Е.А.Мордвинцева/

(подпись)

Меню

Возрастная категория: Ст. школьники с ОВЗ (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	164,70	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	
	Плоды и ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	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	25,80	147,63	928,20	

СОГЛАСОВАНО

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

(должность)

Лебедева Галина Васильевна

(ФИО)

/Г.В.Лебедева/

(подпись)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

(должность)

Мордвинцева Екатерина Александровна

(ФИО)

/Е.А.Мордвинцева/

(подпись)

Меню

Возрастная категория: Ст. школьники с ОВЗ (1 смена)

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	14,00	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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	23,27	17,60	71,05	535,36	
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:		830	29,43	22,67	162,30	972,16	

СОГЛАСОВАНО

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

(должность)

Лебедева Галина Васильевна

(ФИО)

/Г.В.Лебедева/

(подпись)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

(должность)

Мордвинцева Екатерина Александровна

(ФИО)

/Е.А.Мордвинцева/

(подпись)

Меню

Возрастная
категория: Ст. школьники с ОБЗ (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или огурец соленый, или помидор соленый)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	70/71
	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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	28,50	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	357,20	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		930	39,43	27,60	169,14	1097,22	

СОГЛАСОВАНО

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

(должность)

Лебедева Галина Васильевна

(ФИО)

/Г.В.Лебедева/

(подпись)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

(должность)

Мордвинцева Екатерина Александровна

(ФИО)

/Е.А.Мордвинцева/

(подпись)

Меню

Возрастная
категория:

Ст. школьники с ОВЗ (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		695	15,77	16,18	106,13	633,56	
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	382
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,08	6,61	58,08	331,90	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		995	25,85	22,79	164,21	965,46	

СОГЛАСОВАНО

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

(должность)

Лебедева Галина Васильевна

(ФИО)

/Г.В.Лебедева/

(подпись)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

(должность)

Мордвинцева Екатерина Александровна

(ФИО)

/Е.А.Мордвинцева/

(подпись)

Меню

Возрастная категория: Ст. школьники с ОВЗ (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	
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	434,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		980	31,46	39,17	170,60	1163,18	

СОГЛАСОВАНО

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

(должность)

Лебедева Галина Васильевна

(ФИО)

/Г.В.Лебедева/

(подпись)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

(должность)

Мордвинцева Екатерина Александровна

(ФИО)

/Е.А.Мордвинцева/

(подпись)

Меню

Возрастная
категория:

Ст. школьники с ОВЗ (1 смена)

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)	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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	21,23	18,56	83,83	590,86	
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:		930	29,12	21,43	147,31	903,32	

СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ "Основная школа № 4 имени
Ю.А.Гагарина" городского округа город Фролово
(должность)
Лебедева Галина Васильевна
(ФИО)
/Г.В.Лебедева/

(подпись)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
(должность)
Мордвинцева Екатерина Александровна
(ФИО)
/Е.А.Мордвинцева/

(подпись)

Меню

Возрастная категория: Ст. школьники с ОБЗ (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
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 с сахаром	200	0,20	0,06	10,00	42,00	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,71	14,20	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	

СОГЛАСОВАНО

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

(должность)

Лебедева Галина Васильевна

(ФИО)

/Г.В.Лебедева/

(подпись)

Ст. школьники с ОБЗ (1 смена)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

(должность)

Мордвинцева Екатерина Александровна

(ФИО)

/Е.А.Мордвинцева/

(подпись)

Меню

Возрастная
категория:

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	
ПОЛДНИК	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	136,90	1064,30	

СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ "Основная школа № 4 имени
Ю.А.Гагарина" городского округа город Фролово
(должность)
Лебедева Галина Васильевна
(ФИО)
/Г.В.Лебедева/
(подпись)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
(должность)
Мордвинцева Екатерина Александровна
(ФИО)
/Е.А.Мордвинцева/
(подпись)

Меню

Возрастная категория:
Ст. школьники с ОВЗ (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	25,83	21,36	95,40	677,86	
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:		900	33,66	24,23	159,14	990,28	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		9045	301,97	271,72	1544,70	9891,64	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		904,5	30,20	27,17	154,47	989,16	

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

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