

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 приготавливаемых блюд

Возрастная
категория:

Мл. школьники (2 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ОБЕД	Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или огурец соленый, или помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	71/70
	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	200	4,40	4,22	13,22	118,6	102
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,54	3,39	26,56	158,77	203
	Котлеты рубленые из птицы (с маслом)	90	14,58	15,39	15,30	268,2	294
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	31,82	24,20	73,34	847,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		800	31,82	24,2	73,34	847,29	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

(должность)

Лебедева Галина Васильевна

(ФИО)

/Г.В.Лебедева/

(подпись)

Индивидуальный предприниматель

(должность)

Мордвинцева Екатерина Александровна

(ФИО)

/Е.А.Мордвинцева/

(подпись)

Возрастная категория: Мл. школьники (2 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ОБЕД	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
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,8	88
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,40	7,65	40,50	264	171
	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	90	11,72	16,24	6,62	219,28	297
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	28,6	29,05	71,24	850,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		800	28,6	29,05	71,24	850,76	

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)

Возрастная
категория:

Мл. школьники (2 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ОБЕД	Овощи отварные с маслом (свекла)	60	0,79	1,55	3,11	29,58	315
	Суп картофельный с крупой (рисовой)	200	1,58	2,16	9,68	68,6	101
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	128
	Тефтели 2-й вариант с соусом томатным с овощами	90/50	7,44	11,85	12,46	189,25	279/594
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	19,51	21,44	61,68	712,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		850	19,51	21,44	61,68	712	

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

МОРДВИНЦЕВА
ЕКАТЕРИНА
АЛЕКСАНДРОВНА
(подпись)

/Е.А.Мордвинцева/

Возрастная категория: Мл. школьники (2 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ОБЕД	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
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,06	2,22	12,56	87,2	112
	Птица, тушенная в соусе с овощами	170	23,29	17,50	20,91	348,5	292
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	32,59	20,92	51,99	737,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		730	32,59	20,92	51,99	737,38	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

(должность)

Лебедева Галина Васильевна

(ФИО)

/Г.В.Лебедева/

(подпись)

Индивидуальный предприниматель

(должность)

Мордвинцева Екатерина Александровна

(ФИО)

/Е.А.Мордвинцева/

(подпись)

Возрастная категория: Мл. школьники (2 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ОБЕД	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
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,8	88
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	304
	Котлеты или биточки рыбные	90	10,17	4,14	12,60	128,7	234
	Чай с лимоном (с сахаром и лимоном)	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	22,36	14,67	73,15	705,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		800	22,36	14,67	73,15	705,92	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

(должность)

Лебедева Галина Васильевна

(ФИО)

/Г.В.Лебедева/

(подпись)

Индивидуальный предприниматель

(должность)

Мордвинцева Екатерина Александровна

(ФИО)

/Е.А.Мордвинцева/



Возрастная категория: Мл. школьники (2 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ОБЕД	Овощи отварные с маслом (свекла)	60	0,79	1,55	3,11	29,58	315
	Суп картофельный с крупой (перловой)	200	1,88	2,26	13,50	91,2	101
	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	90	11,72	16,24	6,62	219,28	297
	Пюре из бобовых и картофеля (с горохом)	150	9,06	6,83	25,81	202,86	200
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	30,63	28,02	83,34	907,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		800	30,63	28,02	83,34	907,18	

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)

Возрастная категория: Мл. школьники (2 смена)

День 7							
ОБЕД	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
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	82
	Тефтели 2-й вариант с соусом томатным с овощами	90/50	7,44	11,85	12,46	189,25	279/594
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	
ИТОГО ЗА ОБЕД	850	21,58	22,78	70,18	769,65		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	850	21,58	22,78	70,18	769,65		

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)



Возрастная категория: Мл. школьники (2 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ОБЕД	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
	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	200	4,40	4,22	13,22	118,6	102
	Плов из птицы или кролика	150	15,33	14,07	25,50	290	291
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	26,85	19,49	56,26	704,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		710	26,85	19,49	56,26	704,32	

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)



Возрастная категория: Мл. школьники (2 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ОБЕД	Овощи отварные с маслом (свекла)	60	0,79	1,55	3,11	29,58	315
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,8	88
	Рагу из птицы	200	15,07	13,57	17,37	252,57	289
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,20	26,60	110	349
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	25,19	20,44	55,89	718,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		770	25,19	20,44	55,89	718,79	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

(должность)

Лебедева Галина Васильевна

(ФИО)

/Г.В.Лебедева/

(подпись)



Индивидуальный предприниматель

(должность)

Мордвинцева Екатерина Александровна

(ФИО)

/Е.А.Мордвинцева/

(подпись)



Возрастная категория: Мл. школьники (2 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ОБЕД	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
	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	121
	Тефтели рыбные с рисом	100	12,39	12,08	17,64	228,8	239
	Пюре из бобовых и картофеля	150	9,06	6,83	25,81	202,86	200
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	30,3	24,18	71,55	819,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		810	30,3	24,18	71,55	819,14	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		7920	269,43	225,19	668,62	7772,43	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		792	26,94	22,52	66,86	777,24	

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 общей редакцией В.Т. Лапшиной