

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 приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Мл. школьники с ОВЗ (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 рубленные 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	
ПОЛДНИК	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		300	6,76	14,52	69,01	434,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1100	38,58	38,72	142,35	1281,89	

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 ОВЗ (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	
ПОЛДНИК	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		300	9,16	5,75	56,44	313,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1100	37,76	34,80	127,68	1164,66	

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)



Возрастная категория: Мл. школьники с ОВЗ (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	
ПОЛДНИК	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		300	6,16	5,07	91,25	436,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1150	25,67	26,51	152,93	1148,8	

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/



Возрастная категория: Мл. школьники с ОВЗ (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	
ПОЛДНИК	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		300	10,93	5,53	65,72	357,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1030	43,52	26,45	117,71	1094,58	

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)



Возрастная
категория:

Мл. школьники с ОВЗ (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	
ПОЛДНИК	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		300	10,08	6,61	58,08	331,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1100	32,44	21,28	131,23	1037,82	

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)



Возрастная категория: Мл. школьники с ОБЗ (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	
ПОЛДНИК	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		300	6,76	14,52	69,01	434,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1100	37,39	42,54	152,35	1341,78	

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/



Возрастная категория: Мл. школьники с ОБЗ (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	
ПОЛДНИК	Плюшка московская	100	7,77	2,85	49,78	256,6	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,43	2,93	81,80	389,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1150	30,01	25,71	151,98	1159,05	

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)



Возрастная
категория:

Мл. школьники с ОВЗ (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	
ПОЛДНИК	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		300	9,16	5,75	56,44	313,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1010	36,01	25,24	112,7	1018,22	

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)



Возрастная категория: Мл. школьники с ОВЗ (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	
ПОЛДНИК	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		300	7,26	14,44	73,15	452,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1070	32,45	34,88	129,04	1171,59	

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/



Возрастная
категория:

Мл. школьники с ОБЗ (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	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плюшка московская	100	7,77	2,85	49,78	256,6	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,83	2,87	63,74	312,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1110	38,13	27,05	135,29	1131,56	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		10920	351,96	303,18	1353,26	11549,95	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1092	35,20	30,32	135,33	1155,00	

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 общей редакцией В.Т. Лапиной