

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 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	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,22	13,22	118,60	102
	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		500	11,16	18,74	82,23	553,20	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1000	27,83	35,56	166,22	1112,27	

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 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	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	117,50	
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66,00	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		690	15,11	17,77	85,72	565,82	
ПОЛДНИК	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,80	88
	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		500	10,58	9,71	62,76	385,70	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1190	25,69	27,48	148,48	951,52	

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 с ОБЗ (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)	60	0,48	0,12	1,56	8,40	70/71
	Плов из птицы	150	15,33	14,07	25,50	290,00	291
	Чай с 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	117,50	
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	68,60	101
	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		500	7,74	7,23	100,93	505,40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1010	29,90	25,52	192,09	1123,53	

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 с ОВЗ (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)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	70/71
	Котлеты рубленные из птицы (с маслом сливочным)	100	16,20	17,10	17,00	298,00	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	110,00	349
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
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	87,20	112
	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		500	12,99	7,75	78,28	444,40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1060	39,94	29,06	174,87	1143,07	

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 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	4,30	6,00	27,70	186,00	173
	Яйца вареные	45	5,5	5,00	0,30	68,60	227
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Флоды 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	9,11	12,32	85,71	515,92	
ПОЛДНИК	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,80	88
	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		500	11,50	10,57	64,40	403,70	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1195	20,61	22,89	150,11	919,62	

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 с ОБЗ (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)	60	0,48	0,12	1,56	8,40	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	264,00	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		600	21,87	21,72	91,07	649,15	
ПОЛДНИК	Суп картофельный с крупой (перловой)	200	1,88	2,26	13,50	91,20	97
	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		500	8,64	16,78	82,51	525,80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1100	30,51	38,50	173,58	1174,95	

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 (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)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	70/71
	Тефтели рыбные с рисом	100	12,39	12,08	17,64	228,80	239
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	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		560	20,18	17,52	78,22	553,81	
ПОЛДНИК	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82
	Плюшка московская	100	7,77	2,85	49,78	256,60	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	349
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		500	9,87	6,87	90,55	472,40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1060	30,05	24,39	168,77	1026,21	

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 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
	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	117,50	
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	118,60	102
	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		500	13,56	9,97	69,66	432,50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1000	27,13	24,13	151,65	946,27	

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 с ОВЗ (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)	60	0,48	0,12	1,56	8,40	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		510	33,43	22,22	62,71	605,90	
ПОЛДНИК	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,80	88
	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		500	8,68	18,40	79,47	524,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1010	42,11	40,62	142,18	1130,50	

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 с ОВЗ (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	26,31	18,08	25,72	370,50	223
	Соус молочный (сладкий)	50	0,97	2,26	6,63	50,75	327
	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	35,91	24,98	88,78	723,63	
ПОЛДНИК	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	96
	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		500	9,44	6,94	73,32	398,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1100	45,35	31,92	162,10	1121,85	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		10725	319,12	300,07	1630,05	10649,79	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1072,5	31,91	30,01	163,01	1064,98	

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. Лапшиной