

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/



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Мл. школьники (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	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	117,5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,67	16,82	83,99	559,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	16,67	16,82	83,99	559,07	
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	117,5	
	Плоды и ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	66	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		690	15,11	17,77	85,72	565,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		690	15,11	17,77	85,72	565,82	
День 3							

ЗАВТРАК	Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или огурец соленый, или помидор соленый)	60	0.48	0.12	1.56	8.4	70/71
	Плов из птицы	150	15.33	14.07	25.50	290	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	117.5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	22.16	18.29	91.16	618.13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	22.16	18.29	91.16	618.13	
День 4							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или огурец соленый, или помидор соленый)	60	0.66	0.12	2.28	14.4	70/71
	Котлеты рубленные из птицы (с маслом сливочным)	100	16.20	17.10	17.00	298	294
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.54	3.39	26.56	158.77	203
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.20	26.60	110	349
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	26.95	21.31	96.59	698.67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	26.95	21.31	96.59	698.67	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке (овсяная) (с маслом)	200	4.30	6.00	27.70	186	173
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	13.96	55.82	376
	Сыр (порциями)	20	4.64	5.90	0.00	72	15
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	200	0.80	0.80	19.60	88	338
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		670	13.75	13.22	85.41	519.32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		670	13.75	13.22	85.41	519.32	
День 6							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или огурец соленый, или помидор соленый)	60	0.48	0.12	1.56	8.4	70/71
	Тефтели (2-й вариант) с соусом томатным с овощами	140	7.44	11.85	12.46	189.25	279/594
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8.40	7.65	40.50	264	171
	Чай с молоком	200	1.60	1.60	12.40	70	378
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	21.87	21.72	91.07	649.15	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		600	21.87	21.72	91.07	649.15	
День 7							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или огурец соленый, или помидор соленый)	60	0.66	0.12	2.28	14.4	70/71
	Котлеты или биточки рыбные	100	11.30	4.60	14.00	143	234
	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.45	137.25	128
	Сыр (порциями)	20	4.64	5.90	0.00	72	15
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	13.70	55.86	377
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	23.73	15.94	74.58	540.01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		580	23.73	15.94	74.58	540.01	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке (овсяная) (с маслом)	200	4.30	6.00	27.70	186	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	117.5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13.57	14.16	81.99	513.77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	13.57	14.16	81.99	513.77	
День 9							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или огурец соленый, или помидор соленый)	60	0.48	0.12	1.56	8.4	70/71
	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	27.40	20.00	24.60	410	292
	Чай с молоком	200	1.60	1.60	12.40	70	378
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	33.43	22.22	62.71	605.9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	33.43	22.22	62.71	605.9	
День 10							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	26.31	18.08	25.72	370.5	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	117.5	
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	66	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	35.91	24.98	88.78	723.63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		600	35.91	24.98	88.78	723.63	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5720	223.15	186.43	842	5993.47	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		572	22.315	18.643	84.2	599.347	

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