

муниципальное казенное
общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 3 имени А.С. Макаренки»
городского округа город Фролово

СОГЛАСОВАНО

Директор *О.М. Иванова*
(должность) (ФИО)
02.09.2024 (дата)



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Мордвинцева *Екатерина Александровна*
(подпись) (ФИО)

Мордвинцева *Е.А.Мордвинцева/*
(подпись) (ФИО)



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	186,00	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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	16,67	16,82	83,99	559,07	

муниципальное казенное
образовательное учреждение
«Средняя школа № 3 имени А.С. Макаренки»
городского округа город Фролово

СОГЛАСОВАНО

Директор *В.И. Давыдова*
(должность) (ФИО)
(дата)



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Мордвинцева Екатерина Александровна
(ФИО)

Е.А. Мордвинцева
(подпись)



Возрастная категория: Мл. Школьники (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	150	0,60	0,60	14,70	66,00	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	

муниципальное казенное
образовательное учреждение
«Средняя школа № 3 имени А.С. Макаренки»
городского округа город Фролово

СОГЛАСОВАНО



О.М. Бамышев (подпись)
(должность)
О.М. Бамышев (ФИО)
(дата)

Возрастная категория: Мл. школьники (1 смена)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

(подпись)

Мордвинцева Екатерина Александровна

(подпись)

Е.А. Мордвинцева

(подпись)



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	70/7
	Плов из птицы	150	15,33	14,07	25,50	290,00	29
	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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	22,16	18,29	91,16	618,13	

муниципальное казенное
общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 3 имени А.С. Макаренко»
городского округа город Фролово

СОГЛАСОВАНО



(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

(должность)

Мордвинцева Екатерина Александровна

(подпись)

Е.А. Мордвинцева/

(подпись)



Возрастная
категория:

Мл. школьники (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 с маслом	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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	26,95	21,31	96,59	698,67	

муниципальное казенное
общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 3 имени А.С. Макаренкио»
городского округа город Фролово

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ



(должность)

(ФИО)

(дата)

Индивидуальный предприниматель

(должность)

Мордвинцева Екатерина Александровна

(ФИО)

/Е. А. Мордвинцева/

(подпись)



Возрастная категория: Мл. школьники (1 смена)

Категория.							
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	5,5	5,00	0,30	68,60	227,0
	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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		695	15,77	16,18	106,13	633,56	

муниципальное казенное
общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 3 имени А.С. Макаренко»
городского округа город Фролово

СОГЛАСОВАНО



Директор (должность)
Е.М. Голышев (ФИО)
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Мордвинцева Екатерина Александровна

(ФИО)
Мордвинцева (подпись)
Е.А. Мордвинцева/



Возрастная категория: Мл. школьники (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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		600	21,87	21,72	91,07	649,15	

муниципальное казенное
общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 3 имени А.С. Макаренко»
городского округа город Фролово

СОГЛАСОВАНО



(должность)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Мордвинцева Екатерина Александровна

(ФИО)

Е.А. Мордвинцева/

(подпись)



Возрастная
категория: 7-11 лет (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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			560	20,18	17,52	78,22	553,81	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ



(подпись) *О.М. Жучишвили*
(должность)

(дата)

Индивидуальный предприниматель

(подпись)

Мордвинцева Екатерина Александровна

(ФИО)

(подпись) *Е.А. Мордвинцева*
Е.А. Мордвинцева/



Возрастная категория: Мл. школьники (1 смена)

Категория:							
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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	13,57	14,16	81,99	513,77	

муниципальное казенное
общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 3 имени А.С. Макаренки»
городского округа город Фролово

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Е.М. Боньшенина (подпись)

(должность)

(дата)

Индивидуальный предприниматель

Мордвинцева Екатерина Александровна (подпись)

(ФИО)
Мордвинцева Екатерина Александровна

Е.А. Мордвинцева (подпись)

(ФИО)
Е.А. Мордвинцева

Возрастная
категория:

Мл. школьники (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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	33,43	22,22	62,71	605,90	

муниципальное казенное
общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 3 имени А.С. Макаренки»
городского округа город Фролово

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ



Директор (должность)
Е.А. Мордвинцева (ФИО)
10.05.2017 (дата)

Индивидуальный предприниматель

(должность)
Мордвинцева Екатерина Александровна
(ФИО)
Е.А. Мордвинцева (подпись)



Возрастная категория: Мл. школьники (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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		600	35,91	24,98	88,78	723,63	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5725	221,62	190,97	866,36	6121,51	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		572,5	22,16	19,10	86,64	612,15	

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