

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

СОГЛАСОВАНО

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

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Мордвинцева Екатерина Александровна

(ФИО)
Е.А. Мордвинцева/

(подпись)

Меню

Возрастная
категория:

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

СОГЛАСОВАНО

Директор *Е.А. Мордвинцева*
(должность)
(подпись)
(дата)



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Мордвинцева Екатерина Александровна

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



Меню

Возрастная
категория:

Ст. 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	100/50	8,27	13,17	13,84	210,28	279/594
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	164,70	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		730	16,55	20,05	91,19	614,30	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		730	16,55	20,05	91,19	614,30	

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

СОГЛАСОВАНО



Директор (должность)
О. И. Голышев (подпись)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

(подпись)
Мордвинцева Екатерина Александровна
(ФИО)

(подпись) /Е.А.Мордвинцева/



Меню

Возрастная категория: Ст. школьники (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)	100	0,80	0,20	2,60	14,00	70/71
	Плов из птицы	180	18,40	16,88	30,60	348,00	291
	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		530	23,27	17,60	71,05	535,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	23,27	17,60	71,05	535,36	

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

СОГЛАСОВАНО

Директор (подпись)

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Мордвинцева Екатерина Александровна

Мордвинцева (подпись)

(ФИО)
Е.А. Мордвинцева/

Меню

Возрастная
категория:

Ст. 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)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	70/71
	Котлеты рубленые из птицы (с маслом сливочным)	100	16,20	17,10	17,00	298,00	294
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,65	4,07	31,87	190,52	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		630	28,50	22,07	103,42	740,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		630	28,50	22,07	103,42	740,02	

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

СОГЛАСОВАНО

Директор (подпись) _____ (должность)
_____ (ФИО)
_____ (дата)



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Мордвинцева Екатерина Александровна

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



Меню

Возрастная категория: Ст. школьники (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)	200	5,46	9,86	48,12	303,64	174
	Яйца вареные	45	5,50	5,00	0,30	68,60	227
	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. Махаренко»
городского округа город Фролово

СОГЛАСОВАНО

Директор В.В. Мордвинцева
(подпись)
(должность)
(ФИО)
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Мордвинцева Екатерина Александровна

Мордвинцева
(подпись)
(ФИО)
МОРДВИНЦЕВА
ЕКАТЕРИНА
АЛЕКСАНДРОВНА
Е.А. Мордвинцева/

Меню

Возрастная
категория:

Ст. 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)	100	0,80	0,20	2,60	14,00	70/71
	Тефтели (2-й вариант) с соусом томатным с овощами	100/50	8,27	13,17	13,84	210,28	279/594
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,08	9,18	48,60	316,80	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		680	24,70	24,65	101,59	728,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		680	24,70	24,65	101,59	728,58	

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

СОГЛАСОВАНО

Директор _____ (должность)
_____ (дата)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Мордвинцева Екатерина Александровна

(подпись)

МОРДВИНЦЕВА
ЕКАТЕРИНА
АЛЕКСАНДРОВНА

Е.А. Мордвинцева/

Меню

Возрастная
категория:

Ст. школьники (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)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	70/71
	Тефтели рыбные с рисом	100	12,39	12,08	17,64	228,80	239
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	164,70	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		630	21,23	18,56	83,83	590,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		630	21,23	18,56	83,83	590,86	

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

СОГЛАСОВАНО

Директор _____
(подпись)
_____ (должность)
_____ (дата)

Меню

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Мордвинцева Екатерина Александровна

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

Возрастная
категория:

Ст. школьники (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
	Бутерброды с сыром	50	5,26	7,64	16,18	154,45	3
	Чай, чай с сахаром	200	0,20	0,06	10,00	42,00	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,71	14,20	78,03	499,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	13,71	14,20	78,03	499,95	

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

СОГЛАСОВАНО

Директор (должность)
Е.А. Мордвинцева (подпись)
(дата)



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Мордвинцева Екатерина Александровна

Е.А. Мордвинцева (подпись)



Меню

Возрастная категория: Ст. 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)	100	0,80	0,20	2,60	14,00	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		550	33,75	22,30	63,75	611,50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	33,75	22,30	63,75	611,50	

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

СОГЛАСОВАНО

Директор (подпись) _____
(должность)
_____ (дата)



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Мордвинцева Екатерина Александровна

Мордвинцева (подпись) _____
(ФИО) Мордвинцева/



Меню

Возрастная
категория:

Ст. школьники (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
День 10							
ЗАВТРАК	Лапшевик с творогом	200	17,20	16,72	38,97	375,48	208
	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	25,83	21,36	95,40	677,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		600	25,83	21,36	95,40	677,86	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		6045	219,98	193,79	878,38	6191,06	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		604,5	22,00	19,38	87,84	619,11	

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 ред. В.Т. Лапшиной