

ИП Агафонов С.Н



С.Н.Агафонов/



Согласовано:

МБОУ Новогоряновская СОШ
/С.Н.Груздов/

**Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд (завтраки)
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Новогоряновская СОШ**

Возрастная категория: 12-18 лет

(Завтрак 20-25%)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 НЕДЕЛЯ						
<i>1 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,4	209
Каша молочная пшеничная с/масл	150	5,63	8,04	26,64	204	182
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	96,7	382
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	
Фрукты свежие	100	0,37	0,37	20,1	41	338
Итого за завтрак	510	17,91	16,6	82,06	489,7	
<i>2 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Котлета рубленая из кур	100	15,22	14,14	15,32	221,8	295
Рис отварной с/масл	180	3,38	7,44	32,38	230,9	304
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,5	47,7	375
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	
Итого за завтрак	500	21,82	22	80,44	586	
<i>3 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Тефтели мясные	100	2,32	8,29	8,44	100,9	278
Греча рассыпчатая с/масл	150	9,32	7,31	33,91	213,6	302
Салат из моркови с сахаром	60	0,35	0,6	1,15	16,6	58
Кофейный напиток с молоком	180	1,85	2,41	13,3	53,3	379
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	
Итого за завтрак	530	17	19,01	76,04	470	
<i>4 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Гуляш из отваного мяса	100	8,64	13,79	1,89	121	246
Рожки отварные с/масл	180	5,55	3,92	23,66	130,6	203
Компот из сухофруктов	180	0,66	0,09	28,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	
Итого за завтрак	500	18,01	18,2	72,8	470	
<i>5 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Котлета рыбная	100	11,2	10,96	10,68	239,7	234
Пюре картофельное с/масл	150	3,67	4,76	28	134,7	312
Зеленый горошек	30	0,35	0,06	1,15	16,6	10
Чай с сахаром и лимоном (Чай с сахаром)	180	0,13	0,02	15,2	22	377
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	
Итого за завтрак	500	18,51	16,2	74,27	498,6	

2 НЕДЕЛЯ						
6день						
Завтрак						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,4	209
Каша молочная манная с/масл	150	5,63	8,04	26,64	204	181
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	96,7	382
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	
Фрукты свежие	100	0,37	0,37	20,1	41	338
Итого за завтрак	510	17,91	16,6	82,06	489,7	
7день						
Завтрак						
Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	200	15,2	16,25	32,04	318	223
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,5	47,7	376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	
Йогурт от 2,5% до 3,5% 1шт	100	0,52	2,7	12,7	37,5	
Итого за завтрак	520	18,94	19,37	77,48	488,8	
8день						
Завтрак						
Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,35	12,9	14,44	203	229
Пюре картофельное	150	3,67	4,76	20,49	134,7	312
Салат из свеклы	60	0,35	0,6	1,15	6,6	33
Чай с сахаром и лимоном (Чай с сахаром)	180	0,13	0,02	15,2	22	375
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	
Итого за завтрак	530	18,66	18,68	70,52	451,9	
9день						
Завтрак						
Сыр порц.	30	7,48	7,54	0	126	15
Каша молочная рисовая с/масл	150	5,63	8,04	22,4	164,1	182
Кофейный напиток с молоком	180	1,85	2,41	13,3	53,3	379
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	
Фрукты свежие	100	0,37	0,37	20,1	41	338
Итого за завтрак	500	18,49	18,76	75,04	470	
10день						
Завтрак						
Котлета рубленая из говядины	100	16,5	24,2	14,32	344	268
Рожки отварные с/масл	180	5,55	3,92	22,3	130,6	303
Кисель (Компот из апельсинов)	180	0,13	0	21,88	42,7	356
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	
Итого за завтрак	500	25,34	28,52	77,74	602,9	
Итого за 10 дней (средняя)	510	19,26	19,39	76,85	501,8	

Сборник рецептур блюд для образовательных учреждений
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна
М.: ДеЛи принт. 2017г.