

ИП Агафонов С.Н

Утверждаю:



С.Н.Агафонов/

Согласовано:
МКОУ Большеключковская СОШ
/С.Н.Курицын/



Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд (завтраки)
Муниципального казенного образовательного учреждения
Большеключковская СОШ

Возрастная категория: 12-18 лет

(Завтрак 20-25%)

01.01.2022г

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 НЕДЕЛЯ						
<i>1 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Каша молочная пшеничная	200	7,51	11,72	37,05	285	182
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	40	3,97	0,75	17,27	94,4	к/п
Сыр порц.	15	3,74	4,77	0	58	15
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	32	338
Итого за завтрак	565	19,78	28,43	81,83	654(24%)	
<i>2 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Котлета рыбная	100	13,08	15,34	15,96	254	234
Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64	304
Чай с сахаром и лимоном (Чай с сахаром)	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	40	3,97	0,75	17,27	94,4	к/п
Йогурт 1,5% 1/100	1 шт	5	1,5	8,5	70	
Итого за завтрак	627	26,56	24,05	100,95	732(26,9%)	
<i>3 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Тефтели мясные	110	7,46	8,29	9,44	142	279
Греча рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,7	292,6	302
Помидоры свежие (Салат из свеклы вареной)	60	0,34	0,06	2,1	12	70
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб пшеничный	40	3,97	0,75	17,27	94,4	к/п
Итого за завтрак	590	25,26	19,09	91,46	641,6(23,6%)	
<i>4 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Гуляш	100	10,64	16,79	2,89	221	260
Рожки отварные	180	6,55	7,72	36,55	234,8	309
Чай с сахаром и лимоном (Чай с сахаром)	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Сыр порц.	15	3,74	4,77	0	58	15
Хлеб пшеничный	40	3,97	0,75	17,27	94,4	к/п
Итого за завтрак	542	25,03	30,05	71,91	670,2(24,6%)	

5день						
Завтрак						
Котлета из курицы зап.в смет соусе	100	8,35	17,2	10,66	231,1	295
Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
Огурец свежий (Икра кабачковая)	60	0,48	0,06	1,02	6	70
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	40	3,97	0,75	17,27	94,4	к/п
Итого за завтрак	580	17,13	23,86	85,49	629(23,1%)	
2 НЕДЕЛЯ						
6день						
Завтрак						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Каша молочная манная	200	6,11	10,72	32,38	251	181
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	70,8	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	32	338
Итого за завтрак	580	18,73	27,07	73,12	601,4(22,1%)	
7день						
Завтрак						
Запеканка из творога	200	34,2	21,3	33,3	463,1	223
Сметана с сахаром	50	1,1	8	11,3	120,3	к/п
Чай с сахаром и лимоном (Чай с сахаром)	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Печенье	50	5,23	25,43	17,71	111,9	к/п
Итого за завтрак	507	40,66	54,75	77,51	757,3(27,8%)	
8день						
Завтрак						
Тефтели рыбные	110	9,91	9,87	11,77	176	239
Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	84,8	389
Хлеб пшеничный	40	3,97	0,75	17,27	94,4	к/п
Сыр порц.	15	3,74	4,77	0	58	15
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Итого за завтрак	555	22,37	28,4	79,1	643,9(23,7%)	
9день						
Завтрак						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Каша молочная рисовая	200	7,51	10,72	37,05	285	182
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб пшеничный	40	3,97	0,75	17,27	94,4	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Апельсинны (Мандарины)	100	0,37	0,37	9,1	41	338
Итого за завтрак	590	20,18	26,37	79,78	650(23,9%)	
10день						
Завтрак						
Котлета из говяд.со сметан.соусом	100	7,49	9,19	8,24	147	268
Рожки отварные	180	6,55	7,72	36,55	234,8	309
Кисель (Компот из апельсинов)	200	0,11	0	27,88	112	591
Хлеб пшеничный	40	3,97	0,75	17,27	94,4	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Итого за завтрак	530	18,2	24,91	90,07	654,2(24,1%)	

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