

ИП Агафонов С.Н

Утверждаю:

Согласовано:

С.Н.Агафонов/

МКОУ Большеключковская СОШ

/С.Н.Курицын/



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

Возрастная категория: 7-11 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	30	2,98	0,56	12,95	70,8	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	555	18,79	28,24	77,51	630,4(26,8%)	
<i>2 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Котлета рыбная	90	11,26	16,69	10,7	238	234
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304
Чай с сахаром и лимоном (Чай с сахаром)	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	70,8	к/п
Йогурт 1,5% 1/100	1 шт	5	1,5	8,5	70	
Итого за завтрак	577	23,02	24,14	84,03	650,5(27,7)	
<i>3 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Тефтели мясные	110	7,46	8,29	9,44	142	279
Греча рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,8	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	30	2,98	0,56	12,95	70,8	к/п
Итого за завтрак	550	22,55	17,68	79,08	569,2(24,2%)	
<i>4 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Гуляш	100	10,64	16,79	2,89	221	260
Рожки отварные	150	5,46	6,43	30,46	195,7	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	30	2,98	0,56	12,95	70,8	к/п
Итого за завтрак	502	22,95	28,57	61,5	607,5(25,9%)	

5день						
Завтрак						
Котлета из курицы со смет соусе	100	8,35	17,2	10,66	231,1	295
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,3	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	30	2,98	0,56	12,95	70,8	к/п
Итого за завтрак	540	15,53	22,71	77,08	578(24,6%)	
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(25,6%)	
7день						
Завтрак						
Запеканка из творога	150	25,6	16	25	347,3	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	30	3,14	15,26	10,63	67,1	к/п
Итого за завтрак	437	29,97	39,28	62,13	596,8(25,4%)	
8день						
Завтрак						
Тефтели рыбные	100	9,91	9,87	11,77	176	239
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,3	312
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	84,8	389
Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	70,8	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	505	20,77	27,25	70,69	592,9(25,2%)	
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	30	2,98	0,56	12,95	70,8	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	580	19,19	26,18	75,46	626,4(26,7%)	
10день						
Завтрак						
Котлета из говяд.со сметан.соусом	100	7,49	9,19	8,24	147	268
Рожки отварные	150	5,46	6,43	30,46	195,7	309
Кисель (Компот из апельсинов)	200	0,11	0	27,88	112	591
Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	70,8	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Итого за завтрак	490	16,12	23,43	79,66	591,5(25,2%)	

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