

ИП Агафонов С.Н

Утверждаю:



Согласовано:
МКОУ Ильинская СОШ
/О.В.Сидорова/



**Примерное десятидневное меню приготовляемых блюд (завтраки)
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
Ильинская 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>						
Завтрак						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Каша молочная пшеничная с/масл	150	5,6	8,8	27,8	213,8	182
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Фрукты свежие	100	0,37	0,37	20,1	41	338
Итого за завтрак	530	18,29	17,71	85	522	
<i>2 день</i>						
Завтрак						
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	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Итого за завтрак	520	21,83	22	81,94	598,3	
<i>3 день</i>						
Завтрак						
Тефтели мясные	100	7,46	8,29	9,44	142	279
Греча рассыпчатая с/масл	150	8,6	6,1	38,64	243,8	302
Зеленый горошек	30	0,35	0,6	1,15	16,6	10
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Итого за завтрак	520	15,28	18,07	84,42	588,6	
<i>4 день</i>						
Завтрак						
Гуляш из отварного мяса	100	8,64	13,79	1,89	121	246
Рожки отварные с/масл	180	6,55	7,72	36,55	234,8	309
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Итого за завтрак	520	19,01	22	89,69	574,2	
<i>5 день</i>						
Завтрак						
Котлета рыбная	100	12,92	8,2	15,84	189,8	234
Пюре картофельное с/масл	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312
Огурец свежий или огурец соленый	60	0,4	0,06	1,14	7,2	71
Чай с сахаром и лимоном (Чай с сахаром)	200	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Итого за завтрак	550	19,67	13,48	71,82	481,9	
2 НЕДЕЛЯ						

6день						
Завтрак						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Каша молочная манная с/масл	150	4,58	8,04	24,3	188,3	181
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Фрукты свежие	100	0,37	0,37	20,1	41	338
Итого за завтрак	530	17,27	16,95	81,5	496,5	
7день						
Завтрак						
Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	200	15,2	16,25	32,04	318	223
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Йогурт от 2,5 до 3,5% 1шт	100	0,52	2,7	12,7	37,5	к/п
Итого за завтрак	540	18,95	19,37	78,98	501,1	
8день						
Завтрак						
Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,35	12,9	14,44	203	229
Пюре картофельное с/масл	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312
Помидоры свежие или икра кабачковая	60	0,66	0,12	2,28	12	71
Чай с сахаром и лимоном (Чай с сахаром)	200	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Итого за завтрак	550	18,36	18,24	71,56	499,9	
9день						
Завтрак						
Сыр порц.	15	3,74	4,77	0	63	15
Каша молочная рисовая с/масл	150	3,8	8,04	25,1	188,3	182
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Фрукты свежие	100	0,37	0,37	20,1	41	338
Итого за завтрак	505	14,24	16,26	80,39	478,5	
10день						
Завтрак						
Котлета рубленая из говядины	100	16,5	14,2	14,32	244	268
Рожки отварные с/масл	180	6,55	7,72	36,55	234,8	309
Кисель или компот из апельсинов	200	0,14	0	24,31	47,4	346
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Итого за завтрак	520	26,35	22,32	94,42	611,8	
Итого за 10дней (средняя)	530	19,3	19,12	81,97	535	

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

ИП Агафонов С.Н



Утверждаю: /С.Н.Агафонов/



Согласовано:
МКОУ Ильинская СОШ
/Ю.В.Сидорова/

**Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд(обеда)
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
Ильинская СОШ**

Возрастная категория: 12-18 лет

(обед 30-35%)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 НЕДЕЛЯ						
<i>Обед</i>						
Суп-лапша с курицей	250	3,36	3,55	21,81	197,3	111
Голубцы "Ленивые"	240	16,75	22,29	23,41	361,5	287
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	740	23,22	26,43	100,23	801,6	
2 день						
<i>Обед</i>						
Суп гороховый с мясом	250	5,49	5,28	16,54	197,7	102
Курица, тушенная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	231,3	54
Рожки отварные с/масл	180	6,55	7,72	36,55	234,8	309
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	780	28,66	19,82	95,49	833,8	
3 день						
<i>Обед</i>						
Щи из св.капусты с курицей	250	1,76	4,95	7,9	139,2	88
Рыба припущенная в молоке	100	12,27	6,83	2,85	121,3	228
Пюре картофельное с/масл	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	780	20,31	18,2	86,16	649,8	
4 день						
<i>Обед</i>						
Суп картофельный с рыбн. конс.	250	1,98	2,71	12,11	125,4	101
Овощи тушенные с мясом	240	7,48	24,47	16,44	397,2	143
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	740	11,98	27,7	66,55	692,6	
5 день						
<i>Обед</i>						
Рассольник "Ленингр." с.курицей	250	2,01	5,09	11,98	139,2	96
Плов	240	21,6	10,7	43,7	358,4	291
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	740	26,72	16,38	110,69	740,4	

2 НЕДЕЛЯ						
6день						
Обед						
Суп гороховый с мясом	250	5,49	5,28	16,54	197,7	102
Тефтели мясные	100	2,32	8,29	8,44	100,9	278
Греча рассыпчатая с/масл	180	10,32	7,31	46,37	292,6	302
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	780	20,65	21,4	109,35	761,2	
7день						
Обед						
Суп картоф.с вермиш. с курицей	250	2,69	2,84	17,45	167,7	103
Котлета рубленная их курицы	90	13,77	26,46	13,91	349,2	295
Капуста тушеная	180	3,72	5,83	16,97	135,2	321
Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	770	22,79	35,79	99,21	876,7	
8день						
Обед						
Борщ из св.капусты с мясом	250	1,8	4,93	10,94	153,2	82
Цыплята отварные	100	22,06	25,26	0,48	314	288
Рожки отварные с/масл	180	6,55	7,72	36,55	234,8	309
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	780	32,93	38,43	85,97	872	
9день						
Обед						
Суп молочный с вермишелью	250	5,48	4,75	17,95	150	120
Жаркое по-домашнему	240	22,22	24,81	22,74	404,6	259
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	740	30,81	30,15	95,7	797,4	
10день						
Обед						
Суп овощной с курицей	250	1,98	2,71	12,11	125,4	101
Гуляш из отварного мяса	100	10,64	16,79	2,89	221	260
Пюре гороховое с/масл	180	15,59	7,84	40,03	291,5	199
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	780	30,73	27,86	93,03	807,9	

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