

ИП Агафонов С.Н

Утверждаю:



/С.Н.Агафонов/



Согласовано:

МКОУ Ильинская СОШ

/О.В.Сидорова/

Примерное десятидневное менюготавливаемых блюд (завтраки) Муниципального казенного общеобразовательного учреждения Ильинская СОШ

Возрастная категория: 12-18 лет

(Завтрак 20-25%)

с 01.03.2025г

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	4,1	4,6	0,3	63	209
Каша молочная пшеничная с/масл	200	5,4	9,4	14,6	214,4	182
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,5	118,6	382
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	107	к/п
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	20,1	41	338
Итого за завтрак	590	18	18,4	76,6	544	
<i>2 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Котлета рубленая из кур	100	10,1	10,8	15,3	151,8	295
Рожки отварные с/масл	180	3,4	6,4	21	215,6	304
Зеленый горошек	30	0,4	0,6	1,2	16,6	10
Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	53	376
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	107	к/п
Итого за завтрак	560	18	18,4	76,6	544	
<i>3 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Гуляш из отварного мяса	100	5,1	8	8,4	100,9	278
Греча рассыпчатая с/масл	180	8,2	9,8	16,1	203,3	302
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	28	132,8	349
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	107	к/п
Итого за завтрак	530	18	18,4	76,6	544	
<i>4 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Тефтели мясные	100	5,4	8,8	14,4	115,9	278
Пюре картофельное с/масл	180	5,4	6,4	22,2	220,5	203
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	379
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	107	к/п
Итого за завтрак	530	18	18,4	76,6	544	
<i>5 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Котлета рыбная	100	5,3	8,9	10,7	119,7	234
Рис отварной с/масл	180	8,2	8,8	25,6	247,7	304
Огурец свежий или икра кабачковая (по сезону)	60	0,4	0,1	1,2	16,6	10
Чай с сахаром и лимоном (Чай с сахаром)	200	0,1	0,1	15	53	376
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	107	к/п
Итого за завтрак	590	18	18,4	76,6	544	

2 НЕДЕЛЯ						
6день						
Завтрак						
Яйцо вареное	40	4,1	4,6	0,3	63	209
Каша молочная пшеничная с/масл	200	5,4	9,4	14,6	214,4	182
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,5	118,6	382
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	107	к/п
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	20,1	41	338
Итого за завтрак	590	18	18,4	76,6	544	
7день						
Завтрак						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	13,4	11,4	24,8	316,5	223
Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	53	376
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	107	к/п
Пряники	100	0,5	6,4	12,7	67,5	к/п
Итого за завтрак	550	18	18,4	76,6	544	
8день						
Завтрак						
Тефтели рыбные	100	9,5	11,8	12,4	109,7	229
Рис отварной с/масл	180	3,4	5,4	10,9	177,9	304
Салат из свеклы	60	0,4	0,6	1,2	16,6	33
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	28	132,8	349
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	107	к/п
Итого за завтрак	590	18	18,4	76,6	544	
9день						
Завтрак						
Сыр порц.	30	4,9	6,5	0	116	15
Каша молочная манная с/масл	200	5,5	8,4	16,5	179,4	182
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,6	15,9	100,6	379
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	107	к/п
Апельсины	100	0,4	0,4	20,1	41	338
Итого за завтрак	580	18	18,4	76,6	544	
10день						
Завтрак						
Котлета рубленая из говядины	100	8,4	11,9	17,3	253,4	268
Греча рассыпчатая с/масл	180	5,5	5,9	20,2	130,6	203
Чай с сахаром и лимоном (Чай с сахаром)	200	0,1	0,1	15	53	376
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	107	к/п
Итого за завтрак	530	18	18,4	76,6	544	
Итого за 10 дней (средняя)	560	18	18,4	76,6	544	

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

2 НЕДЕЛЯ**6день****Обед**

Суп гороховый с мясом	250	5,5	5,3	16,5	197,7	102
Тефтели мясные	100	11,7	14,2	22,1	187,6	278
Пюре картофельное с/масл	180	5,7	7,2	24,5	194,7	312
Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	376
Хлеб ржаной	80	4	0,8	36,8	176	к/п
Итого за обед	810	27	27,6	114,9	816	

7день**Обед**

Суп картоф.с вермиш. с курицей	250	2,7	3,8	17,5	167,7	103
Котлета рубленая их курицы	100	16,4	17	15,7	221,8	295
Капуста тушеная	180	3,7	5,8	17	135,9	321
Компот из св.яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,6	342
Хлеб ржаной	80	4	0,8	36,8	176	к/п
Итого за обед	810	27	27,6	114,9	816	

8день**Обед**

Борщ из св.капусты с мясом	250	1,8	4,9	15,9	153,2	82
Цыплята отварные	100	14,5	14,1	10,6	192	288
Рожки отварные с/масл	180	6,6	7,7	36,6	234,8	309
Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	376
Хлеб ржаной	80	4	0,8	36,8	176	к/п
Итого за обед	810	27	27,6	114,9	816	

9день**Обед**

Суп молочный с вермишелью	250	4,9	5,4	13,4	150	120
Жаркое по-домашнему	260	17,4	21,3	32,7	357,2	259
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8	349
Хлеб ржаной	80	4	0,8	36,8	176	к/п
Итого за обед	790	27	27,6	114,9	816	

10день**Обед**

Рассольник "Ленингр." с.курицей	250	4,9	5,1	12	156,7	96
Гуляш из отварного мяса	100	11,6	13,7	18,7	192,4	246
Пюре гороховое с/масл	180	6,4	7,9	32,4	230,9	302
Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	376
Хлеб ржаной	80	4	0,8	36,8	176	к/п
Итого за обед	810	27	27,6	114,9	816	

Итого за 10дней (средняя)	804	27	27,6	114,9	816	
----------------------------------	------------	-----------	-------------	--------------	------------	--

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