

ИП Агафонов С.Н

Утверждаю:

С.Н.Агафонов/

Согласовано:

МКОУ Ильинская СОШ

/О.В.Сидорова/

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

Возрастная категория: 7-11 лет

с 01.03.2025г

(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	5,1	4,6	0,3	63	209
Каша молочная пшеничная с/масл	150	3,6	6,9	9,9	161,8	182
Какао с молоком	200	3,1	3,5	17,5	118,6	382
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	85,6	к/п
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	20,1	41	338
Итого за завтрак	530	15,4	15,8	67	470	
<i>2 день</i>						
Завтрак						
Котлета рубленая из кур	100	7,3	8,4	10,3	121,8	295
Рожки отварные с/масл	150	4,4	6,3	21,3	193	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	40	3,2	0,4	19,2	85,6	к/п
Итого за завтрак	520	15,4	15,8	67	470	
<i>3 день</i>						
Завтрак						
Гуляш из отварного мяса	100	3,5	8	8,4	100,9	278
Греча рассыпчатая с/масл	180	8	7,3	11,4	150,7	302
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	28	132,8	349
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	85,6	к/п
Итого за завтрак	520	15,4	15,8	67	470	
<i>4 день</i>						
Завтрак						
Тефтели мясные	100	5,4	8,8	14,4	115,9	278
Пюре картофельное с/масл	150	3,6	3,9	17,5	167,9	309
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	379
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	85,6	к/п
Итого за завтрак	490	15,4	15,8	67	470	
<i>5 день</i>						
Завтрак						
Котлета рыбная	100	5,3	8,9	10,7	119,7	234
Рис отварной с/масл	150	6,4	6,3	20,7	195,1	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	15,2	53	377
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	85,6	к/п
Итого за завтрак	550	15,4	15,8	67	470	

2 НЕДЕЛЯ						
6день						
Завтрак						
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
Каша молочная пшеничная с/масл	150	2,6	6,9	8,8	161,8	182
Какао с молоком	200	4,1	3,5	18,6	118,6	382
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	85,6	к/п
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	20,1	41	338
Итого за завтрак	530	15,4	15,8	67	470	
7день						
Завтрак						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	11,6	10,9	20,1	286,9	223
Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	376
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	85,6	к/п
Пряники	60	0,5	4,4	12,7	37,5	к/п
Итого за завтрак	500	15,4	15,8	67	470	
8день						
Завтрак						
Тефтели рыбные	100	3,3	8,4	8,4	109,7	229
Рис отварной	150	7,8	6,3	10,2	135,3	304
Салат из свеклы	60	0,4	0,6	1,2	6,6	33
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	28	132,8	349
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	85,6	к/п
Итого за завтрак	550	15,4	15,8	67	470	
9день						
Завтрак						
Сыр порц.	15	4	4,8	0	63	15
Каша молочная манная с/масл	150	4,6	7,5	11,7	179,8	181
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16	100,6	379
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	85,6	к/п
Апельсины	100	0,4	0,4	20,1	41	338
Итого за завтрак	505	15,4	15,8	67	470	
10день						
Завтрак						
Котлета рубленая из говядины	100	6,5	9,5	15,3	173,8	268
Греча рассыпчатая с/масл	180	5,6	5,8	17,3	157,6	309
Чай с сахаром и лимоном (Чай с сахаром)	200	0,1	0,1	15,2	53	377
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	85,6	к/п
Итого за завтрак	520	15,4	15,8	67	470	
Итого за 10 дней (средняя)	522	15,4	15,8	67	470	

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

2 НЕДЕЛЯ						
6день						
<i>Обед</i>						
Суп гороховый с мясом	210	5,5	5,3	18,3	197,7	102
Тефтели мясные	100	7,3	11,3	28,4	175,9	278
Пюре картофельное с/масл	150	8,2	6,6	20,4	183,4	312
Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	376
Хлеб ржаной	50	2	0,4	18,4	88	к/п
Итого за обед	710	23,1	23,7	100,5	705	
7день						
<i>Обед</i>						
Суп картоф. с вермиш. с курицей	210	2,6	3,8	23,8	167,7	103
Котлета рубленая их курицы	80	15,2	14,4	15,3	222	295
Капуста тушеная	150	3,1	4,9	14,1	112,7	321
Компот из св.яблок	200	0,2	0,2	28,9	114,6	342
Хлеб ржаной	50	2	0,4	18,4	88	к/п
Итого за обед	690	23,1	23,7	100,5	705	
8день						
<i>Обед</i>						
Борщ из св.капусты с мясом	210	1,8	2,1	15,9	157,7	82
Цыпленок отварные	90	13,7	14,7	15,7	202,6	288
Рожки отварные с/масл	150	5,5	6,4	35,5	196,7	309
Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	376
Хлеб ржаной	50	2	0,4	18,4	88	к/п
Итого за обед	700	23,1	23,7	100,5	705	
9день						
<i>Обед</i>						
Суп молочный с вермишелью	200	5,2	5,3	18	150	120
Жаркое по-домашнему	240	15,2	17,9	32,1	334,2	259
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8	349
Хлеб ржаной	50	2	0,4	18,4	88	к/п
Итого за обед	690	23,1	23,7	100,5	705	
10день						
<i>Обед</i>						
Рассольник "Ленингр." с.курицей	210	3,7	5,3	19	156,7	96
Гуляш из отварного мяса	100	10,6	11,8	22,9	171	260
Пюре гороховое с/масл	150	6,7	6,1	25,2	229,3	302
Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	376
Хлеб ржаной	50	2	0,4	18,4	88	к/п
Итого за обед	710	23,1	23,7	100,5	705	
Итого за 10дней (средняя)	701	23,1	23,7	100,5	705	

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