

ИП Агафонов С.Н

Утверждаю:

/С.Н.Агафонов/

Согласовано:

МКОУ Морозовская СОШ

/О.В.Гоголина/



**Примерное десятидневное меню приготовляемых блюд(завтраки)
Муниципального казенного образовательного учреждения
Морозовская 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>						
Завтрак						
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>						
Завтрак						
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	1шт	5	1,5	8,5	70	
Итого за завтрак	627	26,56	24,05	100,95	732(26,9%)	
<i>3 день</i>						
Завтрак						
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>						
Завтрак						
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						
бдень						
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.