

ИП Агафонов С.Н

Утверждаю:



С.Н.Агафонов/

Согласовано:



МКОУ Морозовская СОШ
/О.В.Гоголина/

**Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд(завтраки)
Муниципального казенного образовательного учреждения
Морозовская 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>						
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	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>						
Завтрак						
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	1шт	5	1,5	8,5	70	
Итого за завтрак	577	23,02	24,14	84,03	650,5(27,7)	
<i>3 день</i>						
Завтрак						
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>						
Завтрак						
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%)	

<i>5день</i>						
<i>Завтрак</i>						
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						
<i>6день</i>						
<i>Завтрак</i>						
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%)	
<i>7день</i>						
<i>Завтрак</i>						
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%)	
<i>8день</i>						
<i>Завтрак</i>						
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%)	
<i>9день</i>						
<i>Завтрак</i>						
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%)	
<i>10день</i>						
<i>Завтрак</i>						
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.