

ИП Агафонов С.Н

Утверждаю:

Согласовано:



С.Н.Агафонов/



О.П.Шапоренко/

**Примерное десятидневное менюготавливаемых блюд(завтраки)
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Нерльская 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>						
<i>Завтрак</i>						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,4	209
Каша молочная пшениная с/масл	200	7,51	10,72	35,52	273,3	182
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,8	96,7	382
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	107	
Фрукты свежие	100	0,37	0,37	20,1	41	338
Итого за завтрак	590	20,58	19,38	95,75	580,4	
<i>2 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
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	0,06	0,02	13,5	47,7	375
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	107	
Итого за завтрак	530	22,61	22,1	85,25	607,4	
<i>3 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Тефтели мясные	100	2,32	8,29	8,44	100,9	278
Греча рассыпчатая с/масл	150	9,32	7,31	33,91	213,6	302
Салат из моркови с сахаром	60	0,35	0,6	1,15	16,6	58
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	107	
Итого за завтрак	560	18,32	19,38	83,5	538,7	
<i>4 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Гуляш из отваного мяса	100	8,64	13,79	1,89	121	246
Рожки отварные с/масл	180	5,55	3,92	23,66	130,6	203
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	147,6	349
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	107	
Итого за завтрак	530	18,8	18,3	81,61	506,2	
<i>5 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Котлета рыбная	100	11,2	10,96	10,68	239,7	234
Пюре картофельное с/масл	180	3,67	5,71	33,6	161,6	312
Огурец свежий	60	0,35	0,06	1,15	16,6	10
Чай с сахаром и лимоном (Чай с сахаром)	200	0,13	0,02	15,2	22	377
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	107	
Итого за завтрак	590	19,3	17,25	84,68	546,9	

2 НЕДЕЛЯ						
6день						
Завтрак						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,4	209
Каша молочная манная с/масл	200	7,51	10,72	35,52	272	181
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,8	96,7	382
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	107	
Фрукты свежие	100	0,37	0,37	20,1	41	338
Итого за завтрак	590	20,58	19,38	95,75	579,1	
7день						
Завтрак						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	11,5	8,9	27,9	293,3	223
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,5	47,7	376
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	107	
Пряники	80	1,84	6,24	22,2	180	
Итого за завтрак	530	17,35	15,66	87,65	628	
8день						
Завтрак						
Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,35	12,9	14,44	203	229
Пюре картофельное	180	3,67	5,71	33,6	161,6	312
Салат из свеклы	60	0,35	0,6	1,15	6,6	33
Чай с сахаром и лимоном (Чай с сахаром)	180	0,13	0,02	15,2	22	375
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	107	
Итого за завтрак	570	19,45	19,73	88,44	500,2	
9день						
Завтрак						
Сыр порц.	30	7,48	7,54	0	126	15
Каша молочная рисовая с/масл	200	7,5	10,72	29,87	218,8	182
Кофейный напиток с молоком	200	1,85	2,41	13,3	53,3	379
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	107	
Фрукты свежие	100	0,37	0,37	20,1	41	338
Итого за завтрак	580	21,15	21,54	87,32	546,1	
10день						
Завтрак						
Котлета рубленая из говядины	100	16,5	24,2	14,32	344	268
Рожки отварные с/масл	180	5,55	3,92	22,3	130,6	303
Кисель (Компот из апельсинов)	200	0,13	0	21,88	42,7	356
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	107	
Итого за завтрак	530	26,13	28,62	82,55	624,3	
Итого за 10 дней (средняя)	560	20,43	20,13	87,25	565,7	

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