

ИП Агафонов С.Н



С.Н.Агафонов/



Согласовано:

МКОУ Комсомольская СШ № 1

Е.Н.Нургатина/

**Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд (завтраки)
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
Комсомольская СШ № 1**

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>						
Завтрак						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Каша молочная пшениная с/масл	150/5	5,6	8,8	27,8	213,8	182
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный (батон нарезной)	40	3,08	1,2	19,92	104,8	к/п
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	32	338
Итого за завтрак	535	18,24	18,54	75,38	532,2	
<i>2 день</i>						
Завтрак						
Котлета куриная со сметан. соусом	100	8,35	17,2	10,66	152	295
Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,6	304
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	к/п
Итого за завтрак	520	15,88	24,86	89,6	568,4	
<i>3 день</i>						
Завтрак						
Тефтели мясные	100	7,12	8	9,32	137,3	278
Греча рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,64	243,8	302
Зеленый горошек	30	0,35	0,6	1,15	16,6	10
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	к/п
Итого за завтрак	520	15,2	18,58	84,98	603,1	
<i>4 день</i>						
Завтрак						
Гуляш	100	13,36	14,08	3,27	164	246
Рожки отварные	180	6,55	7,72	36,55	234,8	309
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	к/п
Итого за завтрак	520	23,65	23,09	91,75	636,4	
<i>5 день</i>						
Завтрак						
Котлета рыбная	100	12,92	8,2	15,84	189,8	234
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312
Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	7,2	71
Чай с сахаром и лимоном (Чай с сахаром)	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	к/п
Итого за завтрак	557	19,59	14,28	72,5	501,1	

2 НЕДЕЛЯ						
<i>6день</i>						
Завтрак						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Каша молочная манная с/масл	150/5	4,58	8,04	24,3	188,3	181
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	к/п
Йогурт от 2,5 до 3,5%	100	0,52	2,7	12,7	37,5	к/п
Итого за завтрак	535	17,34	20,08	74,78	512,2	
<i>7день</i>						
Завтрак						
Запеканка из творога	150	26,4	18,13	25,53	369,63	223
Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	28	160	к/п
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	к/п
Итого за завтрак	440	33,15	23,6	88,45	694,43	
<i>8день</i>						
Завтрак						
Тефтели рыбные	100	8,26	5,15	11,76	152,5	239
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312
Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	12	71
Чай с сахаром и лимоном (Чай с сахаром)	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	к/п
Итого за завтрак	550	15,19	11,29	69,56	468,6	
<i>9день</i>						
Завтрак						
Сыр порц.	30	7,48	9,54	0	126	15
Каша молочная рисовая с/масл	150/5	3,8	8,04	25,1	188,3	182
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	к/п
Апельсины (Мандарины)	100	0,37	0,37	20,1	41	338
Итого за завтрак	525	17,9	21,83	81,07	560,7	
<i>10день</i>						
Завтрак						
Котлета из говяд.со сметан.соусом	100	10,3	12,53	11	163,8	268
Рожки отварные	180	6,55	7,72	36,55	234,8	309
Компот из апельсинов (Кисель)	200	0,45	0,1	34	141,2	346
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	к/п
Итого за завтрак	520	20,38	21,55	101,47	644,6	
Итого за 10 дней (средняя)	522	19,7	19,8	83	572,2	

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