

ИП Агафонов С.Н



Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд (обеда)
муниципального казенного общеобразовательного учреждения Тейковского
муниципального района "Большеключевская СОШ"

Возрастная категория: 7-11 лет

(обед 30-35%)

с 01.01.2025г

С 01.01.2023						
Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 НЕДЕЛЯ						
Обед						
Суп-лапша с курицей	210	2,7	2,8	19,5	138,6	111
Голубцы "Ленивые"	240	17,2	20,3	26	323,6	287
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8	349
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	700	23,1	23,7	100,5	705	
2 день						
Обед						
Суп гороховый с мясом	210	4,3	4,2	15,2	138,9	102
Курица, тушеная с морковью	90	9,7	9,2	10,7	231,3	54
Рожки отварные с/масл	150	6,5	9,7	36,6	164,8	309
Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	376
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	700	23,1	23,7	100,5	705	
3 день						
Обед						
Щи из св.капусты с мясом	210	2,4	6	10,3	139,1	88
Рыба тушеная с овощами	100	12,3	11,2	28,9	176,6	228
Пюре картофельное с/масл	150	5,7	5,8	23,8	164,7	312
Компот из св.яблок	200	0,2	0,2	14,5	114,6	342
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	710	23,1	23,7	100,5	705	
4 день						
Обед						
Суп картофельный с рыбн. конс.	210	1,6	2,2	19,7	129,7	101
Овощи тушеные с мясом	240	18,9	20,9	42,8	405,3	143
Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	376
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	700	23,1	23,7	100,5	705	
5 день						
Обед						
Рассольник "Ленингр." с курицей	210	1,6	4,1	9,6	126,1	96
Плов	240	18,3	19	35,9	336,1	291
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8	349
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	700	23,1	23,7	100,5	705	

2 НЕДЕЛЯ						
6день						
Завтрак						
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,4	209
Каша молочная манная с/масл	150	4,2	7,2	22,6	204	181
Какао с молоком	180	2,6	3,2	15,1	87,3	382
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,2	85,6	пр
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	30,7	338
Итого за завтрак	510	15,4	15,8	67	470	
7день						
Завтрак						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	11,7	12,6	21,6	299,2	223
Чай с сахаром	180	0,1	0,1	13,5	47,7	376
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,2	85,6	пр
Йогурт от 2,5% до 3,5% 1шт	100	0,5	2,7	12,7	37,5	пр
Итого за завтрак	520	15,4	15,8	67	470	
8день						
Завтрак						
Тефтели рыбные	100	8,2	10,1	10,9	221,1	239
Пюре картофельное	150	3,6	4,7	20,4	134,7	312
Салат из свеклы	60	0,3	0,5	1,3	6,6	33
Чай с сахаром и лимоном (Чай с сахаром)	180	0,2	0,1	15,2	22	375
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,2	85,6	пр
Итого за завтрак	530	15,4	15,8	67	470	
9день						
Завтрак						
Сыр порц.	30	5,8	5,4	0	86,1	15
Каша молочная рисовая с/масл	150	4,2	7,2	22,6	204	182
Кофейный напиток с молоком	180	1,9	2,5	7,1	53,3	379
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,2	85,6	пр
Апельсины (мандарины)	100	0,4	0,3	18,1	41	338
Итого за завтрак	500	15,4	15,8	67	470	
10день						
Завтрак						
Котлета рубленая из говядины	100	- 7,3	11,5	6,6	211,1	268
Рожки отварные с/масл	180	4,7	3,9	19,4	130,6	303
Кисель (Компот из апельсинов)	180	0,3	0	21,8	42,7	356
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,2	85,6	пр
Итого за завтрак	500	15,4	15,8	67	470	
Итого за 10дней (средняя)	511	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.