

ИП Агафонов С.Н

Утверждаю:



С.Н.Агафонов/

Согласовано:

МКОУ Большеключковская СОШ

/С.Н.Курицын/



Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд (завтраки)

Муниципального казенного образовательного учреждения

Большеключковская СОШ

Возрастная категория: 7-11 лет

/Завтрак 20-25%/

01.09.2023г

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>1 день</b>						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,4	209
Каша молочная пшениная с\маслом	150	4,09	7,21	22,64	204	182
Какао с молоком	180	2,67	3,19	15,04	87,3	382
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	-
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	30,7	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67</b>	<b>470</b>	
<b>2 день</b>						
Котлета рубленая из кур	100	8,8	7,94	6,88	105,8	268
Рис отварной с\маслом	180	3,38	7,44	27,38	230,9	304
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,5	47,7	375
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	-
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67</b>	<b>470</b>	
<b>3 день</b>						
Тефтели мясные	100	2,32	6,29	8,44	100,9	278
Греча рассыпчатая	150	7,72	6,1	24,87	213,6	302
Салат из моркови с сахаром	60	0,35	0,6	1,15	16,6	58
Кофейный напиток с молоком	180	1,85	2,41	13,3	53,3	379
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	-
<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67</b>	<b>470</b>	
<b>4 день</b>						
Гуляш из отварного мяса	100	6,03	10,99	1,89	121	246
Рожки отварные с\маслом	180	5,55	3,92	17,86	130,6	203
Компот из сухофруктов	180	0,66	0,09	28,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	-
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67</b>	<b>470</b>	
<b>5 день</b>						
Котлета рыбная	100	9,04	10,56	7,42	211,1	234
Пюре картофельное с\маслом	150	2,67	4,76	24	134,7	312
Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	16,6	71
Чай с сахаром и лимоном (чай с сахаром)	180	0,13	0,02	15,2	22	377
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	-
<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67</b>	<b>470</b>	

<b>2 НЕДЕЛЯ</b>						
6 день						
Яйцо вареное	40	3,81	3,77	0,28	62,4	209
Каша молочная манная с\маслом	150	4,36	8,04	21,88	194,6	181
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	96,7	382
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	-
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	30,7	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67</b>	<b>470</b>	
7 день						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	11,66	12,68	21,56	299,2	223
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,5	47,7	376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	-
Йогурт от 2,5% до 3,5%, 1 шт	100	0,52	2,7	12,7	37,5	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67</b>	<b>470</b>	
8 день						
Тефтели рыбные	100	8,09	10,02	10,92	221,1	239
Пюре картофельное	150	3,67	4,76	20,49	134,7	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	40	3,16	0,4	19,24	85,6	-
<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67</b>	<b>470</b>	
9 день						
Сыр порционный	30	5,48	6,54	0	126	15
Каша рисовая молочная с\маслом	150	4,54	6,08	18	164,1	182
Кофейный напиток с молоком	180	1,85	2,41	9,66	53,3	379
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	-
Апельсин (мандарины)	100	0,37	0,37	20,1	41	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67</b>	<b>470</b>	
10 день						
Котлета рубленая из говядины	100	7,35	11,48	6,58	211,1	268
Рожки отварные с\маслом	180	4,76	3,92	19,3	130,6	303
Кисель (компот из апельсинов)	180	0,13	0	21,88	42,7	356
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	-
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67</b>	<b>470</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней (средняя)</b>	<b>511</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67</b>	<b>470</b>	

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