

ИП Агафонов С.Н



Утверждаю  
С.Н.Агафонов/  
Сергей



Согласовано  
МКОУ Шенниковская НОШ  
М.О.Смогрина/

Примерное десятидневное меню приготовляемых блюд(завтраки)  
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения  
Шенниковская НОШ

Возрастная категория: 7-11 лет

(Завтрак 20-25%)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
<i>1 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Каша молочная пшенная с/масл	150	5,63	8,04	26,64	204	182
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Фрукты свежие	100	0,37	0,37	20,1	41	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>18,32</b>	<b>16,95</b>	<b>83,84</b>	<b>512,2</b>	
<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	0,07	0,02	15	53	376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>21,83</b>	<b>22</b>	<b>81,94</b>	<b>591,3</b>	
<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
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	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>16</b>	<b>19,28</b>	<b>78,69</b>	<b>517,3</b>	
<i>4 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Гуляш из отварного мяса	100	8,64	13,79	1,89	121	246
Рожки отварные с/масл	180	5,55	3,92	23,66	130,6	309
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	28,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>18,01</b>	<b>18,2</b>	<b>72,8</b>	<b>470</b>	
<i>5 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Котлета рыбная	100	11,2	10,96	10,68	239,7	234
Пюре картофельное с/масл	150	3,67	4,76	28	134,7	312
Огурец свежий	60	0,35	0,06	1,15	16,6	10
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	53	377
(Чай с сахаром)	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,51</b>	<b>16,2</b>	<b>74,27</b>	<b>529,6</b>	
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>						

<b>6день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Каша молочная манная с/масл	150	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	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Фрукты свежие	100	0,37	0,37	20,1	41	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>17,27</b>	<b>16,95</b>	<b>81,5</b>	<b>496,5</b>	
<b>7день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	11,5	8,9	27,9	293,3	223
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Пряники	60	1,38	6,68	16,5	135	к/п
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,11</b>	<b>16</b>	<b>78,64</b>	<b>573,9</b>	
<b>8день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,35	12,9	14,44	203	229
Пюре картофельное с/масл	150	3,67	4,76	28	134,7	312
Салат из свеклы	60	0,35	0,6	1,15	6,6	33
Чай с сахаром и лимоном (Чай с сахаром)	200	0,13	0,02	15,2	53	377
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,66</b>	<b>18,68</b>	<b>78,03</b>	<b>482,9</b>	
<b>9день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Сыр порц.	15	3,74	4,77	0	63	15
Каша молочная рисовая с/масл	150	5,63	9,04	22,4	194,1	182
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Фрукты свежие	100	0,37	0,37	20,1	41	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>16,07</b>	<b>17,26</b>	<b>77,69</b>	<b>484,3</b>	
<b>10день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Котлета рубленая из говядины	100	16,5	24,2	14,32	244	268
Рожки отварные с/масл	180	5,55	3,92	23,66	130,6	309
Кисель или компот из апельсинов	200	0,13	0	21,88	42,7	346
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>25,34</b>	<b>28,52</b>	<b>79,1</b>	<b>502,9</b>	
<b>Итого за 10 дней (средняя)</b>	<b>525</b>	<b>18,61</b>	<b>17,14</b>	<b>78,65</b>	<b>516,1</b>	

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