

ИП Агафонов С.Н

Утверждаю:



С.Н.Агафонов/

Согласовано:



МБОУ Новолушинская СОШ

/И.Е.Дроздова/

**Примерное десятидневное менюготавливаемых блюд(завтраки)
Муниципального бюджетного образовательного учреждения
Новолушинская 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>						
Каша пшенная	200	7,51	11,72	37,05	285	182
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	50	4,97	0,93	21,58	118	к/п
Сыр порц.	15	3,74	4,77	0	58	15
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	32	338
Итого за завтрак	575	20,78	28,61	86,14	677,6(24,9%)	
<i>2 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Котлета из рыбы	100	12,51	18,54	11,89	264,4	234
Рожки отварные с зел.горошком	180/30	7,51	6,97	31,74	227,25	309/10
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	4,97	0,93	21,58	118	к/п
Йогурт 1,5% 1/100	1шт	5	1,5	8,5	70	
Итого за завтрак	660	30,09	27,97	88,7	740,6(27,2%)	
<i>3 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Тефтели из говядины	110	2,23	8,97	12,03	138	279
Греча рассыпчатая со св.помидор.	180/30	10,42	8,08	49,28	312,1	302/71
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
Хлеб пшеничный	50	4,97	0,93	21,58	118	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Итого за завтрак	580	18,7	25,23	103,22	718,9(26,4%)	
<i>4 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Запеканка рисовая с творогом с киселем фруктовым	200	9,95	14,33	51,39	388,8	188
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб пшеничный	50	4,97	0,93	21,58	118	к/п
Сыр порц.	15	3,74	4,77	0	58	15
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Апельсины	100	0,37	0,37	9,1	41	338
Итого за завтрак	575	22,28	30,33	98,15	772,4(28,4%)	
<i>5 день</i>						

5-11кл

Завтрак						
Котлета из курицы зап.в смет соусе	100	18,83	4,2	15,76	252,6	295
Пюре картофельное со св.огурцом	180/30	4,15	6,47	26,98	168,3	128/70
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	4,97	0,93	21,58	118	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Итого за завтрак	570	28,13	18,88	79,44	665,9(24,5%)	
2 НЕДЕЛЯ						
6день						
Завтрак						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Каша овсяная "Геркулес"	200	7,51	11,72	37,05	211	182
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	50	4,97	0,93	21,58	118	к/п
Сыр порц.	15	3,74	4,77	0	58	15
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Итого за завтрак	545	25,46	32,81	76,62	634,6(23,3%)	
7день						
Завтрак						
Запеканка из творога со сгущеным молоком	200	25,83	21,56	50,12	272,7	223
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	4,97	0,93	21,58	118	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	32	338
Итого за завтрак	560	31,38	30,17	96,62	549,7(20,2)	
8день						
Завтрак						
Тефтели из рыбы	110	9,91	9,87	11,77	176	239
Рис отварной с зел.горошком	180/30	5,21	6,73	45,04	269,4	304/10
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	50	4,97	0,93	21,58	118	к/п
Сыр порц.	15	3,74	4,77	0	58	15
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Итого за завтрак	602	24,04	29,57	93,72	749,4(27,6%)	
9день						
Завтрак						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Каша гречневая	200	7,47	12,32	37,39	290	183
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб пшеничный	50	4,97	0,93	21,58	118	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Груша свежая	100	0,4	0,4	9,8	44	338
Итого за завтрак	600	21,17	28,18	85,13	681,6(25,1%)	
10день						
Завтрак						
Биточек из говядины	100	15,39	25,23	11,8	224,4	268
Рагу овощное	180	4,2	6,48	27,08	169	128/70
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
Хлеб пшеничный	50	4,97	0,93	21,58	118	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Сыр порц.	15	3,74	4,77	0	58	15
Итого за завтрак	555	29,38	44,66	80,79	720,2(26,5%)	

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