

ИП Агафонов С.Н

Утверждаю:



/С.Н.Агафонов/

Согласовано:



МБОУ Новолеушинская СОШ

/И.Е.Дроздова/

**Примерное десятидневное меню приготовляемых блюд(завтраки)  
Муниципального бюджетного образовательного учреждения  
Новолеушинская СОШ**

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>1день</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	30	2,98	0,56	12,95	70,8	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>18,79</b>	<b>28,24</b>	<b>77,51</b>	<b>630,4(26,8%)</b>	
<i>2день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Котлета из рыбы	90	11,26	16,69	10,7	238	234
Рожки отварные с зел.горошком	150/30	6,41	6,07	26,45	193,6	309/10
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	70,8	к/п
Йогурт 1,5% 1/100	1шт	5	1,5	8,5	70	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>25,75</b>	<b>24,85</b>	<b>73,59</b>	<b>633,4(26,9%)</b>	
<i>3день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Тефтели из говядины	110	2,23	8,97	12,03	138	279
Греча рассыпчатая со св.помидор.	150/30	8,74	6,74	41,26	261,2	302/71
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	70,8	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>15,03</b>	<b>23,52</b>	<b>86,57</b>	<b>620,8(26,4%)</b>	
<i>4день</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	30	2,98	0,56	12,95	70,8	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>20,29</b>	<b>29,96</b>	<b>89,52</b>	<b>725,2(30%)</b>	
<i>5день</i>						

1-4кл

<b>Завтрак</b>						
Котлета из курицы зап.в смет соусе	100	18,83	4,2	15,76	252,6	295
Пюре картофельное со св.огурцом	150/30	3,5	5,4	22,57	140,8	128/70
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	70,8	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>25,49</b>	<b>17,44</b>	<b>66,4</b>	<b>591,2(25,1%)</b>	
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>6день</b>						
<b>Завтрак</b>						
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	30	2,98	0,56	12,95	70,8	к/п
Сыр порц.	15	3,74	4,77	0	58	15
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
<b>Итого за завтрак</b>	<b>535</b>	<b>23,47</b>	<b>32,44</b>	<b>67,99</b>	<b>587,4(25%)</b>	
<b>7день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Запеканка из творога со сгущенным 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	30	2,98	0,56	12,95	70,8	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	32	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>29,39</b>	<b>29,8</b>	<b>87,99</b>	<b>502,5(21,4%)</b>	
<b>8день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Тефтели из рыбы	110	9,91	9,87	11,77	176	239
Рис отварной с зел.горошком	150/30	4,49	5,87	37,53	228,7	304/10
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	70,8	к/п
Сыр порц.	15	3,74	4,77	0	58	15
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
<b>Итого за завтрак</b>	<b>552</b>	<b>21,33</b>	<b>28,34</b>	<b>77,58</b>	<b>661,5(28,1%)</b>	
<b>9день</b>						
<b>Завтрак</b>						
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	30	2,98	0,56	12,95	70,8	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Груша свежая	100	0,4	0,4	9,8	44	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>19,18</b>	<b>27,81</b>	<b>76,5</b>	<b>634,4(27%)</b>	
<b>10день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Биточек из говядины	90	13,85	22,71	10,62	202	268
Рагу овощное	150	3,5	5,4	22,57	140,8	128/70
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	70,8	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Сыр порц.	15	3,74	4,77	0	58	15
<b>Итого за завтрак</b>	<b>495</b>	<b>25,15</b>	<b>40,69</b>	<b>66,47</b>	<b>622,4(26,4%)</b>	

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