

ИП Агафонов С.Н

Утверждаю:

Согласовано:

МКОУ Комсомольская СШ № 1

/С.Н.Агафонов/

/Е.Н.Нургатина/

Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд(завтраки)
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
Комсомольская СШ № 1

Возрастная категория: 7-11 лет

(Завтрак 20-25%)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 НЕДЕЛЯ						
<i>1 день</i>						
Завтрак						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Каша молочная пшеничная 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
Итого за завтрак	530	18,32	16,95	83,84	512,2	
<i>2 день</i>						
Завтрак						
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
Итого за завтрак	520	21,83	22	81,94	591,3	
<i>3 день</i>						
Завтрак						
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
Итого за завтрак	520	16	19,28	78,69	517,3	
<i>4 день</i>						
Завтрак						
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
Итого за завтрак	520	18,01	18,2	72,8	470	
<i>5 день</i>						
Завтрак						
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 (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
Итого за завтрак	550	18,51	16,2	74,27	529,6	
2 НЕДЕЛЯ						

6день						
Завтрак						
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
Итого за завтрак	530	17,27	16,95	81,5	496,5	
7день						
Завтрак						
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
Итого за завтрак	500	16,11	16	78,64	573,9	
8день						
Завтрак						
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
Итого за завтрак	550	18,66	18,68	78,03	482,9	
9день						
Завтрак						
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
Итого за завтрак	505	16,07	17,26	77,69	484,3	
10день						
Завтрак						
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
Итого за завтрак	520	25,34	28,52	79,1	502,9	
Итого за 10 дней (средняя)	525	18,61	17,14	78,65	516,1	

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

ИП Агафонов С.Н

Утверждаю:



/С.Н.Агафонов/

Согласовано:



МКОУ Комсомольская СШ № 1

/Е.Н.Нургатина/

Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд(обеды)

Муниципального казенного общеобразовательного учреждения

Комсомольская СШ № 1

Возрастная категория: 7-11 лет

(обед 30-35%)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 НЕДЕЛЯ						
Обед						
Суп-лапша с курицей	200	2,69	2,84	19,45	158,6	111
Голубцы "Ленивые"	240	16,75	22,29	23,41	361,5	287
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	690	22,55	25,72	97,87	762,9	
2 день						
Обед						
Суп гороховый с мясом	200	4,39	4,22	15,23	158,9	102
Курица, тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	231,3	54
Рожки отварные с/масл	180	6,55	7,72	36,55	234,8	309
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	730	27,56	18,76	94,18	795	
3 день						
Обед						
Щи из св.капусты с курицей	200	1,41	3,96	6,32	112,1	88
Рыба припущенная в молоке	100	12,27	6,83	18,85	121,3	228
Пюре картофельное с/масл	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	14,53	114,6	342
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	730	19,96	17,21	87,23	622,7	
4 день						
Обед						
Суп картофельный с рыбн. конс.	200	1,58	2,17	9,69	99,7	101
Овощи тушеные с мясом	240	7,48	24,47	46,44	397,2	143
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	690	11,58	27,16	94,13	666,9	
5 день						
Обед						
Рассольник "Ленингр." с.курицей	200	1,61	4,07	9,58	126,1	96
Плов	240	21,6	10,7	43,7	358,4	291
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	690	26,32	15,36	108,29	727,3	

2 НЕДЕЛЯ						
6день						
Обед						
Суп гороховый с мясом	200	4,39	4,22	15,23	158,9	102
Тефтели мясные	100	2,32	8,29	8,44	100,9	278
Греча рассыпчатая с/масл	180	10,32	7,31	46,37	292,6	302
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	730	19,55	20,34	108,04	722,4	
7день						
Обед						
Суп картоф.с вермиш. с курицей	200	2,15	2,27	13,96	134,9	103
Котлета рубленая их курицы	90	15,22	14,14	15,32	221,8	295
Капуста тушеная	180	3,72	5,83	16,97	135,2	321
Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	720	23,7	22,9	97,13	716,5	
8день						
Обед						
Борщ из св.капусты с мясом	200	1,44	3,94	8,75	123,3	82
Цыплята отварные	100	22,06	25,26	15,48	314	288
Рожки отварные с/масл	180	6,55	7,72	36,55	234,8	309
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	730	32,57	37,44	98,78	842,1	
9день						
Обед						
Суп молочный с вермишелью	200	4,38	3,8	26,36	120	120
Жаркое по-домашнему	240	22,22	24,81	32,74	404,6	259
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	690	29,71	29,2	114,11	767,4	
10день						
Обед						
Суп овощной с курицей	200	1,27	3,99	10,32	116,5	101
Гуляш из отварного мяса	100	10,64	16,79	12,89	221	260
Пюре гороховое с/масл	180	15,59	7,84	50,03	291,5	199
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	730	30,02	29,14	111,24	799	
Итого за 10 дней (средняя)	713	24,35	24,32	101,1	742,2	

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

ИП Агафонов С.Н

Утверждаю:

Агафонов С.Н. Агафонов/

Согласовано:
МКОУ Комсомольская СШ № 1
Е.Н. Нургатина /Е.Н. Нургатина/

Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд(завтраки
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
Комсомольская СШ № 1

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>						
Завтрак						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Каша молочная пшеничная с/масл	200	7,51	10,72	35,52	273,3	182
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	107	к/п
Фрукты свежие	100	0,37	0,37	20,1	41	338
Итого за завтрак	590	20,99	19,73	97,53	602,9	
<i>2 день</i>						
Завтрак						
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	50	3,95	0,5	24,05	107	к/п
Итого за завтрак	530	22,62	22,1	86,75	612,7	
<i>3 день</i>						
Завтрак						
Тефтели мясные	100	2,32	8,29	8,44	100,9	279
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	50	3,95	0,5	24,05	107	к/п
Итого за завтрак	530	19,11	19,38	83,5	538,7	
<i>4 день</i>						
Завтрак						
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	203
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	147,6	349
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	107	к/п
Итого за завтрак	530	18,8	18,3	81,61	506,2	
<i>5 день</i>						
Завтрак						
Котлета рыбная	100	11,2	10,96	10,68	239,7	234
Пюре картофельное с/масл	180	3,67	5,71	33,6	161,6	312
Огурец свежий	60	0,35	0,06	1,15	16,6	10
Чай с сахаром и лимоном (Чай с сахаром)	200	0,07	0,02	15	53	376
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	107	к/п
Итого за завтрак	590	19,24	17,25	84,48	577,9	
2 НЕДЕЛЯ						
<i>6 день</i>						

Завтрак						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Каша молочная манная с/масл	200	7,51	10,72	35,52	272	181
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	107	к/п
Фрукты свежие	100	0,37	0,37	20,1	41	338
Итого за завтрак	590	20,99	19,73	97,53	601,6	
7день						
Завтрак						
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	53	376
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	107	к/п
Пряники	80	3,84	10,24	42,2	180	к/п
Итого за завтрак	530	19,36	19,66	109,15	633,3	
8день						
Завтрак						
Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,35	12,9	14,44	203	229
Пюре картофельное с/масл	180	3,67	5,71	33,6	161,6	312
Салат из свеклы	60	0,35	0,6	1,15	6,6	33
Чай с сахаром и лимоном (Чай с сахаром)	200	0,07	0,02	15	53	376
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	107	к/п
Итого за завтрак	550	19,39	19,73	88,24	531,2	
9день						
Завтрак						
Сыр порц.	30	7,48	7,54	0	126	15
Каша молочная рисовая с/масл	200	7,5	10,72	39,9	218,8	182
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	107	к/п
Фрукты свежие	100	0,37	0,37	20,1	41	338
Итого за завтрак	580	22,47	21,81	100	593,4	
10день						
Завтрак						
Котлета рубленая из говядины	100	16,5	24,2	14,32	344	268
Рожки отварные с/масл	180	5,55	3,92	23,66	130,6	203
Кисель или компот из апельсинов	200	0,14	0	24,31	47,4	346
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	107	к/п
Итого за завтрак	530	26,14	28,62	86,34	629	
Итого за 10 дней (средняя)	555	20,91	20,61	91,51	582,7	

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

ИП Агафонов С.Н

Утверждаю:



С.Н.Агафонов/

Согласовано:



МКОУ Комсомольская СШ № 1

Е.Н.Нургатина/

**Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд(обеда)
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
Комсомольская СШ № 1**

Возрастная категория: 12-18 лет

(обед 30-35%)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 НЕДЕЛЯ						
Обед						
Суп-лапша с курицей	250	3,36	3,55	21,81	197,3	111
Голубцы "Ленивые"	260	16,75	22,29	33,41	361,5	287
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	32,2	154	к/п
Итого за обед	780	24,2	26,63	119,43	845,6	
2день						
Обед						
Суп гороховый с мясом	250	5,49	5,28	16,54	197,7	102
Курица, тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	231,3	54
Рожки отварные с/масл	180	6,55	7,72	36,55	234,8	309
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	32,2	154	к/п
Итого за обед	800	29,64	20,02	104,69	877,8	
3день						
Обед						
Щи из св.капусты с курицей	250	1,76	4,95	7,9	159,2	88
Рыба припущенная в молоке	100	12,27	8,83	7,85	121,3	228
Пюре картофельное с/масл	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	32,2	154	к/п
Итого за обед	800	21,29	20,4	100,36	713,8	
4день						
Обед						
Суп картофельный с рыбн. конс.	250	1,98	2,71	12,11	125,4	101
Овощи тушеные с мясом	260	15,48	24,47	46,44	397,2	143
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	32,2	154	к/п
Итого за обед	780	20,96	27,9	105,75	736,6	
5день						
Обед						
Рассольник "Ленингр." с.курицей	250	2,01	5,09	11,98	139,2	96
Плов	260	21,6	15,7	53,7	358,4	291
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	32,2	154	к/п
Итого за обед	780	27,7	21,58	129,89	784,4	

2 НЕДЕЛЯ						
6день						
Обед						
Суп гороховый с мясом	250	5,49	5,28	19,04	197,7	102
Тефтели мясные	100	2,32	8,29	8,44	100,9	278
Греча рассыпчатая с/масл	180	10,32	7,31	46,37	292,6	302
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	32,2	154	к/п
Итого за обед	800	21,63	21,6	121,05	805,2	
7день						
Обед						
Суп картоф.с вермиш. с курицей	250	2,69	2,84	17,45	167,7	103
Котлета рубленая их курицы	100	15,22	14,14	15,32	221,8	295
Капуста тушеная	180	3,72	5,83	16,97	135,2	321
Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	32,2	154	к/п
Итого за обед	800	25,22	23,67	109,82	793,3	
8день						
Обед						
Борщ из св.капусты с мясом	250	1,8	4,93	10,94	153,2	82
Цыпленок отварные	100	22,06	25,26	10,48	314	288
Рожки отварные с/масл	180	6,55	7,72	36,55	234,8	309
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	32,2	154	к/п
Итого за обед	800	33,91	38,63	105,17	916	
9день						
Обед						
Суп молочный с вермишелью	250	5,48	4,75	32,95	150	120
Жаркое по-домашнему	260	22,22	24,81	32,74	404,6	259
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	32,2	154	к/п
Итого за обед	780	31,79	30,35	129,9	841,4	
10день						
Обед						
Суп овощной с курицей	250	1,98	2,71	12,11	125,4	101
Гуляш из отварного мяса	100	10,64	16,79	8,89	221	260
Пюре гороховое с/масл	180	15,59	7,84	50,03	291,5	199
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	32,2	154	к/п
Итого за обед	800	31,71	28,06	118,23	851,9	
Итого за 10дней (средняя)	792	26,81	25,88	114,43	816,6	

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