

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						
1 день						
Обед						
Суп-лапша с курицей	210	2,69	2,84	19,45	158,6	111
Голубцы "Ленивые"	240	17,75	20,37	30,64	326,5	287
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб ржаной	50	1,96	0,4	18,4	88	к/п
Итого за обед	700	23,06	23,7	100,5	705,9	
2 день						
Обед						
Суп гороховый с мясом	210	5,49	5,28	16,54	182,7	102
Курица, тушеная с морковью	90	10,7	11,7	21	179,2	54
Рожки отварные с/масл	150	5,46	6,43	30,46	195,7	309
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб ржаной	50	1,96	0,4	18,4	88	к/п
Итого за обед	700	23,68	23,83	101,4	705,6	
3 день						
Обед						
Щи из св.капусты с курицей	210	4,46	8,96	15,32	179,2	88
Рыба тушеная с овощами	100	13,21	8,83	32,85	181,3	228
Пюре картофельное с/масл	150	3,06	4,8	20,44	137,3	312
Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	14,53	114,6	342
Хлеб ржаной	50	1,96	0,4	18,4	88	к/п
Итого за обед	710	22,85	23,15	101,54	700,4	
4 день						
Обед						
Суп картофельный с рыбн. конс.	210	5,98	2,71	12,11	135,4	101
Овощи тушеные с мясом	240	15,48	21,47	56,44	423	143
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб ржаной	50	1,96	0,4	18,4	88	к/п
Итого за обед	700	23,49	24,6	101,95	706,4	
5 день						
Обед						
Рассольник "Ленингр." с.курицей	210	2,01	5,09	11,98	156,7	96
Плов	240	18,47	18,12	38,11	328,4	291
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб ржаной	50	1,96	0,4	18,4	88	к/п
Итого за обед	700	23,1	23,7	100,5	705,9	

2 НЕДЕЛЯ						
6день						
Обед						
Суп гороховый с мясом	210	5,49	5,28	16,54	197,7	102
Тефтели мясные	100	7,32	11,29	18,44	115,9	278
Греча рассыпчатая с/масл	150	8,6	6,09	32,12	243,8	302
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб ржаной	50	1,96	0,4	18,4	88	к/п
Итого за обед	710	23,44	23,08	100,5	705,4	
7день						
Обед						
Суп картоф.с вермиш. с курицей	210	2,69	3,84	27,45	167,7	103
Котлета рубленая их курицы	80	15,22	14,14	15,32	221,8	295
Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,7	321
Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Хлеб ржаной	50	1,96	0,4	18,4	88	к/п
Итого за обед	690	23,13	23,4	103,19	704,8	
8день						
Обед						
Борщ из св.капусты с мясом	210	1,8	4,93	15,94	153,2	82
Цыплята отварные	90	13,85	12,73	15,48	202,6	288
Рожки отварные с/масл	150	5,46	6,43	35,46	196,7	309
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб ржаной	50	1,96	0,4	18,4	88	к/п
Итого за обед	700	23,14	24,51	100,28	700,5	
9день						
Обед						
Суп молочный с вермишелью	210	5,48	4,75	17,95	150	120
Жаркое по-домашнему	240	15,22	17,88	32,14	334,6	259
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб ржаной	50	1,96	0,4	18,4	88	к/п
Итого за обед	700	23,32	23,12	100,5	705,4	
10день						
Обед						
Суп овощной с курицей	210	1,59	4,99	9,15	144,7	99
Гуляш из отварного мяса	100	10,64	11,79	25,89	171	260
Пюре гороховое с/масл	150	10,32	6,53	33,36	242,9	199
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб ржаной	50	1,96	0,4	18,4	88	к/п
Итого за обед	710	24,58	23,73	101,8	706,6	
Итого за 10дней (средняя)	702	23,38	23,7	101,22	705	

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