

ИП Агафонов С.Н

Утверждаю:

/С.Н.Агафонов/

Согласовано:

МКОУ Комсомольская СШ № 1

/Е.Н.Нургатина/

**Примерное десятидневное менюготавливаемых 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>						
<i>Завтрак</i>						
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>						
<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
Итого за завтрак	520	21,83	22	81,94	591,3	
<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
Итого за завтрак	520	16	19,28	78,69	517,3	
<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
Итого за завтрак	520	18,01	18,2	72,8	470	
<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 или икра кабачковая (по сезону)	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						
бдень						
Завтрак						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Каша молочная манная с/масл	150	4,58	8,04	14,3	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	71,5	496,5	
7день						
Завтрак						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	11,5	10,9	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
Йогурт от 2,5%-3,5% 1шт	100	0,52	6,48	12,7	37,5	к/п
Итого за завтрак	540	15,25	17,8	74,84	476,4	
8день						
Завтрак						
Тефтели рыбные	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	18,2	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	22,52	79,1	502,9	
Итого за 10 дней (средняя)	528	18,52	18,58	77,27	506,3	

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