

ИП Агафонов С.Н.

Утверждаю

Агафонов С.Н.

Директор МКОУ Елховской ООШ



**Примерное десятидневное меню приготовляемых блюд (завтраки)  
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения Тейковского  
муниципального района «Елховская основная общеобразовательная школа»**

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>						
1 день						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,4	209
Каша молочная пшениная с маслом	150	4,09	7,21	22,64	204	182
Какао с молоком	180	2,67	3,19	15,04	87,3	382
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	-
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	30,7	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67</b>	<b>470</b>	
2 день						
Котлета рубленая из кур	100	8,8	7,94	6,88	105,8	268
Рис отварной с маслом	180	3,38	7,44	27,38	230,9	304
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,5	47,7	375
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	-
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67</b>	<b>470</b>	
3 день						
Тефтели мясные	100	2,32	6,29	8,44	100,9	278
Греча рассыпчатая	150	7,72	6,1	24,87	213,6	302
Салат из моркови с сахаром	60	0,35	0,6	1,15	16,6	58
Кофейный напиток с молоком	180	1,85	2,41	13,3	53,3	379
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	-
<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67</b>	<b>470</b>	
4 день						
Гуляш из отварного мяса	100	6,03	10,99	1,89	121	246
Рожки отварные с маслом	180	5,55	3,92	17,86	130,6	203
Компот из сухофруктов	180	0,66	0,09	28,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	-
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67</b>	<b>470</b>	
5 день						
Котлета рыбная	100	9,04	10,56	7,42	211,1	234
Пюре картофельное с маслом	150	2,67	4,76	24	134,7	312
Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	16,6	71
Чай с сахаром и лимоном (чай с сахаром)	180	0,13	0,02	15,2	22	377
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	-
<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67</b>	<b>470</b>	
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>						
6 день						



Яйцо вареное	40	3,81	3,77	0,28	62,4	209
Каша молочная манная с маслом	150	4,36	8,04	21,88	194,6	181
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	96,7	382
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	-
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	30,7	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67</b>	<b>470</b>	
7 день						
Запеканка из творога со стуженным молоком	200	11,66	12,68	21,56	299,2	223
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,5	47,7	376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	-
Йогурт от 2,5% до 3,5%, 1 шт	100	0,52	2,7	12,7	37,5	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67</b>	<b>470</b>	
8 день						
Тефтели рыбные	100	8,09	10,02	10,92	221,1	239
Пюре картофельное	150	3,67	4,76	20,49	134,7	312
Салат из свеклы	60	0,35	0,6	1,15	6,6	33
Чай с сахаром и лимоном (чай с сахаром)	180	0,13	0,02	15,2	22	375
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	-
<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67</b>	<b>470</b>	
9 день						
Сыр порционный	30	5,48	6,54	0	126	15
Каша рисовая молочная с маслом	150	4,54	6,08	18	164,1	182
Кофейный напиток с молоком	180	1,85	2,41	9,66	53,3	379
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	-
Апельсин (мандарины)	100	0,37	0,37	20,1	41	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67</b>	<b>470</b>	
10 день						
Котлета рубленая из говядины	100	7,35	11,48	6,58	211,1	268
Рожки отварные с маслом	180	4,76	3,92	19,3	130,6	303
Кисель (компот из апельсинов)	180	0,13	0	21,88	42,7	356
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	-
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67</b>	<b>470</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней (средняя)</b>	<b>511</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67</b>	<b>470</b>	

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