

## ИП Агафонов С.Н

Утверждаю:



/С.Н.Агафонов/

Согласовано  
МКОУ Елховская ООШ  
/Г.В.Пономарева/

**Примерное десятидневное менюготавливаемых блюд (завтраки)  
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения  
Елховская ООШ**

Возрастная категория: 12-18 лет

(Завтрак 20-25%)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
<i>1 день</i>						
<b>Завтрак</b>						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,4	209
Каша молочная пшеничная с/масл	200	7,51	10,72	35,52	273,3	182
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,8	96,7	382
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	107	
Фрукты свежие	100	0,37	0,37	20,1	41	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>20,58</b>	<b>19,38</b>	<b>95,75</b>	<b>580,4</b>	
<i>2 день</i>						
<b>Завтрак</b>						
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	0,06	0,02	13,5	47,7	375
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	107	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>22,61</b>	<b>22,1</b>	<b>85,25</b>	<b>607,4</b>	
<i>3 день</i>						
<b>Завтрак</b>						
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
Салат из моркови с сахаром	60	0,35	0,6	1,15	16,6	58
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	107	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>18,32</b>	<b>19,38</b>	<b>83,5</b>	<b>538,7</b>	
<i>4 день</i>						
<b>Завтрак</b>						
Гуляш из отваного 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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>18,8</b>	<b>18,3</b>	<b>81,61</b>	<b>506,2</b>	
<i>5 день</i>						
<b>Завтрак</b>						
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	0,13	0,02	15,2	22	377
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	107	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>19,3</b>	<b>17,25</b>	<b>84,68</b>	<b>546,9</b>	



<b>2 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>6день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,4	209
Каша молочная манная с/масл	200	7,51	10,72	35,52	272	181
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,8	96,7	382
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	107	
Фрукты свежие	100	0,37	0,37	20,1	41	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>20,58</b>	<b>19,38</b>	<b>95,75</b>	<b>579,1</b>	
<b>7день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	11,5	8,9	27,9	293,3	223
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,5	47,7	376
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	107	
Пряники	80	1,84	6,24	22,2	180	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>17,35</b>	<b>15,66</b>	<b>87,65</b>	<b>628</b>	
<b>8день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,35	12,9	14,44	203	229
Пюре картофельное	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 )	180	0,13	0,02	15,2	22	375
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	107	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>19,45</b>	<b>19,73</b>	<b>88,44</b>	<b>500,2</b>	
<b>9день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Сыр порц.	30	7,48	7,54	0	126	15
Каша молочная рисовая с/масл	200	7,5	10,72	29,87	218,8	182
Кофейный напиток с молоком	200	1,85	2,41	13,3	53,3	379
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	107	
Фрукты свежие	100	0,37	0,37	20,1	41	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>21,15</b>	<b>21,54</b>	<b>87,32</b>	<b>546,1</b>	
<b>10день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Котлета рубленая из говядины	100	16,5	24,2	14,32	344	268
Рожки отварные с/масл	180	5,55	3,92	22,3	130,6	303
Кисель (Компот из апельсинов)	200	0,13	0	21,88	42,7	356
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	107	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>26,13</b>	<b>28,62</b>	<b>82,55</b>	<b>624,3</b>	
<b>Итого за 10 дней (средняя)</b>	<b>560</b>	<b>20,43</b>	<b>20,13</b>	<b>87,25</b>	<b>565,7</b>	

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