

ИП Агафонов С.Н



Утверждаю

/С.Н.Агафонов/



Согласовано

МКОУ Елховская ООШ

/Т.В.Пономарева/

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

Возрастная категория: 7-11 лет

(Завтрак 20-25%)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ ре- цептуры
		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 пшенная с/масл	150	5,63	8,04	26,64	204	182
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	96,7	382
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	
Фрукты свежие	100	0,37	0,37	20,1	41	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>17,91</b>	<b>16,6</b>	<b>82,06</b>	<b>489,7</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	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>21,82</b>	<b>22</b>	<b>80,44</b>	<b>586</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	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>17</b>	<b>19,01</b>	<b>76,04</b>	<b>470</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	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>18,01</b>	<b>18,2</b>	<b>72,8</b>	<b>470</b>	
<i>5 день</i>						
<b>Завтрак</b>						
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 )	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>18,51</b>	<b>16,2</b>	<b>74,27</b>	<b>498,6</b>	

**2 НЕДЕЛЯ****6день****Завтрак**

Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,4	209
Каша молочная манная с/масл	150	5,63	8,04	26,64	204	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	
Фрукты свежие	100	0,37	0,37	20,1	41	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>17,91</b>	<b>16,6</b>	<b>82,06</b>	<b>489,7</b>	

**7день****Завтрак**

Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	11,5	8,9	27,9	293,3	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	
Пряники	80	1,84	6,24	22,2	180	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,56</b>	<b>15,56</b>	<b>82,84</b>	<b>606,6</b>	

**8день****Завтрак**

Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,35	12,9	14,44	203	229
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>18,66</b>	<b>18,68</b>	<b>70,52</b>	<b>451,9</b>	

**9день****Завтрак**

Сыр порц.	30	7,48	7,54	0	126	15
Каша молочная рисовая с/масл	150	5,63	8,04	22,4	164,1	182
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	
Фрукты свежие	100	0,37	0,37	20,1	41	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,49</b>	<b>18,76</b>	<b>75,04</b>	<b>470</b>	

**10день****Завтрак**

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)	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>25,34</b>	<b>28,52</b>	<b>77,74</b>	<b>602,9</b>	

<b>Итого за 10 дней (средняя)</b>	<b>511</b>	<b>19,02</b>	<b>19,01</b>	<b>77,38</b>	<b>513,5</b>	
-----------------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--

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