

## ИП Агафонов С.Н

Утверждаю:

/С.Н.Агафонов/

Согласовано:

МБОУ Морозовская СОШ

/О.В.Гоголина/

**Примерное десятидневное меню приготовляемых блюд (обеда)**  
**муниципального казенного общеобразовательного учреждения Тейковского**  
**муниципального района "Морозовская СОШ"**

Возрастная категория: 12-18 лет

с 01.01.2025г

(обед 30-35%)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
<i>Обед</i>						
Суп-лапша с курицей	250	5,1	5,1	24,3	167,7	111
Голубцы "Ленивые"	280	17,8	21,4	26,6	361,5	287
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8	349
Хлеб ржаной	70	3,4	1	32	154	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>114,9</b>	<b>816</b>	
<b>2 день</b>						
<i>Обед</i>						
Суп гороховый с мясом	250	5,5	7,3	22,7	161,7	102
Курица, тушеная с морковью	100	11,5	8,3	8,4	205,5	54
Рожки отварные с/масл	180	6,5	10,9	36,6	234,8	309
Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	376
Хлеб ржаной	70	3,4	1	32,2	154	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>114,9</b>	<b>816</b>	
<b>3 день</b>						
<i>Обед</i>						
Щи из св.капусты с мясом	250	4,8	5	12,9	189,2	88
Рыба тушеная с овощами	100	12,3	9,8	17,4	171,3	228
Пюре картофельное с/масл	180	6,3	11,6	24,5	186,9	312
Компот из св.яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,6	342
Хлеб ржаной	70	3,4	1	32,2	154	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>114,9</b>	<b>816</b>	
<b>4 день</b>						
<i>Обед</i>						
Суп картофельный с рыбн. конс.	250	6	5,7	21,3	155,4	101
Овощи тушеные с мясом	280	17,5	20,8	46,4	446,6	143
Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	376
Хлеб ржаной	70	3,4	1	32,2	154	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>114,9</b>	<b>816</b>	
<b>5 день</b>						
<i>Обед</i>						
Рассольник "Ленингр." с курицей	250	5,1	8,1	12	159,2	96
Плов	280	17,8	18,4	38,7	370	291
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8	349
Хлеб ржаной	70	3,4	1	32,2	154	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>114,9</b>	<b>816</b>	

<b>2 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>6день</b>						
<b>Обед</b>						
Суп гороховый с мясом	250	5,5	5,6	19,1	161,7	102
Тефтели мясные	100	7,3	8,3	8,4	150,9	278
Греча рассыпчатая с/масл	180	10,7	12,6	40,2	289,4	302
Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	376
Хлеб ржаной	70	3,4	1	32,2	154	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>114,9</b>	<b>816</b>	
<b>7день</b>						
<b>Обед</b>						
Суп картоф.с вермиш. и курицей	250	4,5	4,8	18,5	157,7	103
Котлета рубленая из курицы	100	15,2	16,3	19,3	231,8	295
Капуста тушеная	180	3,7	5,3	17	157,9	321
Компот из св.яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,6	342
Хлеб ржаной	70	3,4	1	32,2	154	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>114,9</b>	<b>816</b>	
<b>8день</b>						
<b>Обед</b>						
Борщ из св.капусты с мясом	250	1,8	2,9	14,9	153,2	82
Цыплята отварные	100	15,1	15,9	16,2	214	288
Рожки отварные с/масл	180	6,6	7,7	36,6	234,8	309
Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	376
Хлеб ржаной	70	3,4	1	32,2	154	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>114,9</b>	<b>816</b>	
<b>9день</b>						
<b>Обед</b>						
Суп молочный с вермишелью	250	5,5	4,8	28	150	120
Жаркое по-домашнему	280	17,4	21,7	22,7	379,2	259
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8	349
Хлеб ржаной	70	3,4	1	32,2	154	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>114,9</b>	<b>816</b>	
<b>10день</b>						
<b>Обед</b>						
Суп овощной с курицей	250	2	2,7	12,1	155,4	101
Гуляш из отварного мяса	100	10,6	12	28,9	185,1	260
Пюре гороховое с/масл	180	10,9	11,8	26,7	261,5	199
Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	376
Хлеб ржаной	70	3,4	1	32,2	154	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>114,9</b>	<b>816</b>	
<b>Итого за 10 дней (средняя)</b>	<b>800</b>	<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>114,9</b>	<b>816</b>	

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