

ИП Агафонов С.Н

Утверждаю:

/С.Н.Агафонов/

Согласовано:
МБОУ Морозовская СОШ
/О.В.Гоголина/

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

Возрастная категория: 12-18 лет

(Завтрак 20-25%)

с 01.01.2025г

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 НЕДЕЛЯ						
<i>1 день</i>						
Завтрак						
Яйцо вареное	40	5,1	4,77	3,36	62,4	209
Каша молочная пшеничная с/масл	200	5,63	9,04	27,64	265	182
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,8	96,7	382
Хлеб пшеничный	50	3,2	1	20	89,2	пр
Яблоки свежее	100	0,4	0,4	9,8	30,7	338
Итого за завтрак	590	18	18,4	76,6	544	
<i>2 день</i>						
Завтрак						
Котлета рубленая из кур	100	11,36	9,94	10,72	176,2	268
Рис отварной с/масл	200	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	3,2	1	20	89,2	пр
Итого за завтрак	550	18	18,4	76,6	544	
<i>3 день</i>						
Завтрак						
Тефтели мясные	100	3,28	7,08	8,24	171,3	278
Греча рассыпчатая с/масл	180	9,32	7,31	33,91	213,6	302
Салат из моркови с сахаром	100	0,35	0,6	1,15	16,6	58
Кофейный напиток с молоком	200	1,85	2,41	13,3	53,3	379
Хлеб пшеничный	50	3,2	1	20	89,2	пр
Итого за завтрак	630	18	18,4	76,6	544	
<i>4 день</i>						
Завтрак						
Гуляш из отваного мяса	100	8,59	13,39	4,93	191,4	246
Рожки отварные с/масл	200	5,55	3,92	23,66	130,6	203
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	28,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	50	3,2	1	20	89,2	пр
Итого за завтрак	550	18	18,4	76,6	544	
<i>5 день</i>						
Завтрак						
Котлета рыбная	100	10,6	12,56	12,26	281,5	234
Пюре картофельное с/масл	180	3,67	4,76	28	134,7	312
Огурец свежий или икра кабачковая (по сезону)	100	0,4	0,06	1,14	16,6	71
Чай с сахаром и лимоном (Чай с сахаром)	200	0,13	0,02	15,2	22	377
Хлеб пшеничный	50	3,2	1	20	89,2	пр
Итого за завтрак	630	18	18,4	76,6	544	

2 НЕДЕЛЯ						
6день						
Завтрак						
Яйцо вареное	40	5,1	4,77	3,36	62,4	209
Каша молочная манная с/масл	200	5,63	9,04	27,64	265	182
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,8	96,7	382
Хлеб пшеничный	50	3,2	1	20	89,2	пр
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	30,7	338
Итого за завтрак	590	18	18,4	76,6	544	
7день						
Завтрак						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	14,15	14,68	28,7	395,3	223
Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	22	377
Хлеб пшеничный	50	3,2	1	20	89,2	пр
Йогурт от 2,5% до 3,5% 1шт	100	0,52	2,7	12,7	37,5	пр
Итого за завтрак	550	18	18,4	76,6	544	
8день						
Завтрак						
Гейфтели рыбные	100	10,65	12,02	12,25	291,5	239
Пюре картофельное	180	3,67	4,76	28	134,7	312
Салат из свеклы	100	0,35	0,6	1,15	6,6	33
Чай с сахаром и лимоном (Чай с сахаром)	200	0,13	0,02	15,2	22	375
Хлеб пшеничный	50	3,2	1	20	89,2	пр
Итого за завтрак	630	18	18,4	76,6	544	
9день						
Завтрак						
Сыр порц.	30	6,95	5,58	0	95,5	15
Каша молочная рисовая с/масл	200	5,63	9,04	27,64	265	182
Кофейный напиток с молоком	200	1,85	2,41	10,86	53,3	379
Хлеб пшеничный	50	3,2	1	20	89,2	пр
Апельсины (Мандарины)	100	0,37	0,37	18,1	41	338
Итого за завтрак	580	18	18,4	76,6	544	
10день						
Завтрак						
Котлета рубленая из говядины	100	9,12	13,48	11,06	231,5	268
Рожки отварные с/масл	200	5,55	3,92	23,66	130,6	203
Кисель (Компот из апельсинов)	200	0,13	0	21,88	92,7	356
Хлеб пшеничный	50	3,2	1	20	89,2	пр
Итого за завтрак	550	18	18,4	76,6	544	
Итого за 10 дней (средняя)	585	18	18,4	76,6	544	

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