

ИП Агафонов С.Н

Утверждаю:



/С.Н.Агафонов/

Согласовано:



МБОУ Морозовская СОШ

/О.В.Гоголина/

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

Возрастная категория: 7-11 лет

(обед 30-35%)

с 01.01.2025г

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 НЕДЕЛЯ						
<i>Обед</i>						
Суп-лапша с курицей	210	2,7	2,8	19,5	138,6	111
Голубцы "Ленивые"	240	17,2	20,3	26	323,6	287
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8	349
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	700	23,1	23,7	100,5	705	
2 день						
<i>Обед</i>						
Суп гороховый с мясом	210	4,3	4,2	15,2	138,9	102
Курица, тушеная с морковью	90	9,7	9,2	10,7	231,3	54
Рожки отварные с/масл	150	6,5	9,7	36,6	164,8	309
Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	376
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	700	23,1	23,7	100,5	705	
3 день						
<i>Обед</i>						
Щи из св.капусты с мясом	210	2,4	6	10,3	139,1	88
Рыба тушеная с овощами	100	12,3	11,2	28,9	176,6	228
Пюре картофельное с/масл	150	5,7	5,8	23,8	164,7	312
Компот из св.яблок	200	0,2	0,2	14,5	114,6	342
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	710	23,1	23,7	100,5	705	
4 день						
<i>Обед</i>						
Суп картофельный с рыбн. конс.	210	1,6	2,2	19,7	129,7	101
Овощи тушеные с мясом	240	18,9	20,9	42,8	405,3	143
Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	376
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	700	23,1	23,7	100,5	705	
5 день						
<i>Обед</i>						
Рассольник "Ленингр." с курицей	210	1,6	4,1	9,6	126,1	96
Плов	240	18,3	19	35,9	336,1	291
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8	349
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	700	23,1	23,7	100,5	705	

2 НЕДЕЛЯ						
6день						
Обед						
Суп гороховый с мясом	210	4,4	4,5	15,2	138,9	102
Тефтели мясные	100	8,1	8,3	16,4	150,9	278
Греча рассыпчатая с/масл	150	8	10,3	30,9	245,2	302
Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	376
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	710	23,1	23,7	100,5	705	
7день						
Обед						
Суп картоф.с вермиш. и курицей	210	2,2	2,3	14	134,9	103
Котлета рубленая из курицы	80	15,2	14,1	18,7	210,3	295
Капуста тушеная	150	3	6,6	17	135,2	321
Компот из св.яблок	200	0,2	0,2	27,8	114,6	342
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	690	23,1	23,7	100,5	705	
8день						
Обед						
Борщ из св.капусты с мясом	210	1,4	3,9	8,8	123,3	82
Цыплята отварные	90	12,5	11,5	17,1	176,9	288
Рожки отварные с/масл	150	6,6	7,7	36,6	234,8	309
Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	376
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	700	23,1	23,7	100,5	705	
9день						
Обед						
Суп молочный с вермишелью	200	4,3	3,8	12,8	120	120
Жаркое по-домашнему	240	15,6	19,3	32,7	342,2	259
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8	349
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	690	23,1	23,7	100,5	705	
10день						
Обед						
Суп овощной с курицей	210	1,3	1,9	10,3	116,5	101
Гуляш из отварного мяса	100	10,6	13,4	12,8	167	260
Пюре гороховое с/масл	150	8,6	7,8	39,4	251,5	199
Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	376
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	710	23,1	23,7	100,5	705	
Итого за 10дней (средняя)	701	23,1	23,7	100,5	705	

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