

ИП Агафонов С.Н

Утверждаю:


С.Н.Агафонов/

Согласовано:
МБОУ Морозовская СОШ

/О.В.Гоголина/

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

Возрастная категория: 7-11 лет

(Завтрак 20-25%)

с 01.01.2025г

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 НЕДЕЛЯ						
1день						
Завтрак						
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,4	209
Каша молочная пшеничная с/масл	150	4,2	7,2	22,6	204	182
Какао с молоком	180	2,6	3,2	15,1	87,3	382
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,2	85,6	пр
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	30,7	338
Итого за завтрак	510	15,4	15,8	67	470	
2день						
Завтрак						
Котлета рубленая из кур	100	8,6	7,9	6,9	105,8	268
Рис отварной с/масл	180	3,6	7,4	27,4	230,9	304
Чай с сахаром	180	0,1	0,1	13,5	47,7	375
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,2	85,6	пр
Итого за завтрак	500	15,4	15,8	67	470	
3день						
Завтрак						
Тефтели мясные	100	2,3	6,3	8,4	100,9	278
Греча рассыпчатая с/масл	150	7,7	6,1	24,9	213,6	302
Салат из моркови с сахаром	60	0,4	0,6	1,2	16,6	58
Кофейный напиток с молоком	180	1,9	2,4	13,3	53,3	379
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,2	85,6	пр
Итого за завтрак	530	15,4	15,8	67	470	
4день						
Завтрак						
Гуляш из отваного мяса	100	6,1	11,3	1,9	121	246
Рожки отварные с/масл	180	5,5	3,9	17,8	130,6	203
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,2	28,1	132,8	349
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,2	85,6	пр
Итого за завтрак	500	15,4	15,8	67	470	
5день						
Завтрак						
Котлета рыбная	100	9,2	10,6	7,4	211,1	234
Пюре картофельное с/масл	150	2,6	4,6	24,1	134,7	312
Огурец свежий или икра кабачковая (по сезону)	60	0,4	0,1	1,1	16,6	71
Чай с сахаром и лимоном (Чай с сахаром)	180	0,1	0,1	15,2	22	377
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,2	85,6	пр
Итого за завтрак	530	15,4	15,8	67	470	

2 НЕДЕЛЯ						
6день						
Завтрак						
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,4	209
Каша молочная манная с/масл	150	4,2	7,2	22,6	204	181
Какао с молоком	180	2,6	3,2	15,1	87,3	382
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,2	85,6	пр
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	30,7	338
Итого за завтрак	510	15,4	15,8	67	470	
7день						
Завтрак						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	11,7	12,6	21,6	299,2	223
Чай с сахаром	180	0,1	0,1	13,5	47,7	376
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,2	85,6	пр
Йогурт от 2,5% до 3,5% 1шт	100	0,5	2,7	12,7	37,5	пр
Итого за завтрак	520	15,4	15,8	67	470	
8день						
Завтрак						
Тефтели рыбные	100	8,2	10,1	10,9	221,1	239
Пюре картофельное	150	3,6	4,7	20,4	134,7	312
Салат из свеклы	60	0,3	0,5	1,3	6,6	33
Чай с сахаром и лимоном (Чай с сахаром)	180	0,2	0,1	15,2	22	375
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,2	85,6	пр
Итого за завтрак	530	15,4	15,8	67	470	
9день						
Завтрак						
Сыр порц.	30	5,8	5,4	0	86,1	15
Каша молочная рисовая с/масл	150	4,2	7,2	22,6	204	182
Кофейный напиток с молоком	180	1,9	2,5	7,1	53,3	379
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,2	85,6	пр
Апельсины (мандарины)	100	0,4	0,3	18,1	41	338
Итого за завтрак	500	15,4	15,8	67	470	
10день						
Завтрак						
Котлета рубленая из говядины	100	7,3	11,5	6,6	211,1	268
Рожки отварные с/масл	180	4,7	3,9	19,4	130,6	303
Кисель (Компот из апельсинов)	180	0,3	0	21,8	42,7	356
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,2	85,6	пр
Итого за завтрак	500	15,4	15,8	67	470	
Итого за 10 дней (средняя)	511	15,4	15,8	67	470	

Сборник рецептов блюд для образовательных учреждений

Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна

М.:ДеЛи принт.2017г.