



ИП Агафонов С.Н.

Утверждаю
Агафонов С.Н.



Согласовано
директор школы Маргарита Владимировна
Султанова Ок

Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд (завтраки)

Возрастная категория: 7-11 лет
/Завтрак 20-25%/

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 НЕДЕЛЯ						
1 день						
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,4	209
Каша молочная пшениная с маслом	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	-
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	30,7	338
Итого за завтрак	510	15,4	15,8	67	470	
2 день						
Котлета рубленая из кур	100	8,6	7,9	6,9	105,8	268
Рис отварной с маслом	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	-
Итого за завтрак	500	15,4	15,8	67	470	
3 день						
Тефтели мясные	100	2,3	6,3	8,4	100,9	278
Греча рассыпчатая	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	-
Итого за завтрак	530	15,4	15,8	67	470	
4 день						
Гуляш из отварного мяса	100	6,1	11,3	1,9	121	246
Рожки отварные с маслом	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	-
Итого за завтрак	500	15,4	15,8	67	470	
5 день						
Котлета рыбная	100	9,2	10,6	7,4	211,1	234
Пюре картофельное с маслом	150	2,6	4,6	24,1	134,7	312
Огурец свежий	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	-
Итого за завтрак	530	15,4	15,8	67	470	

2 НЕДЕЛЯ						
6 день						
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,4	209
Каша молочная манная с маслом	150	4,2	7,2	22,6	204	181
Какао с молоком	180	2,6	3,2	15,1	96,7	382
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,2	85,6	-
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	30,7	338
Итого за завтрак	510	15,4	15,8	67	470	
7 день						
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	-
Йогурт от 2,5% до 3,5%, 1 шт	100	0,5	2,7	12,7	37,5	
Итого за завтрак	520	15,4	15,8	67	470	
8 день						
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	-
Итого за завтрак	530	15,4	15,8	67	470	
9 день						
Сыр порционный	30	5,8	5,4	0	126	15
Каша рисовая молочная с маслом	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	-
Апельсин (мандарины)	100	0,4	0,3	18,1	41	338
Итого за завтрак	500	15,4	15,8	67	470	
10 день						
Котлета рубленая из говядины	100	7,3	11,5	6,6	211,1	268
Рожки отварные с маслом	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	-
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 редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна
М: ДеЛи принят 2017г.