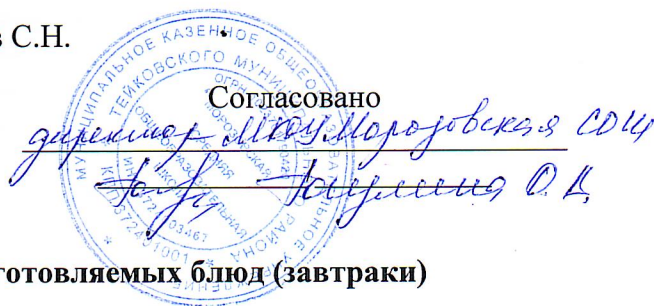


ИП Агафонов С.Н.

Утверждаю

Агафонов С.Н.



Примерное десятидневное меню приготовляемых блюд (завтраки)

Возрастная категория: 12-18 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	4,77	3,36	62,4	209
Каша молочная пшениная с\маслом	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	-
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	30,7	338
Итого за завтрак	590	18	18,4	76,6	544	
2 день						
Котлета рубленая из кур	100	11,36	9,94	10,72	176,2	268
Рис отварной с\маслом	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	-
Итого за завтрак	550	18	18,4	76,6	544	
3 день						
Тефтели мясные	100	3,28	7,08	8,24	171,3	278
Греча рассыпчатая	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	-
Итого за завтрак	630	18	18,4	76,6	544	
4 день						
Гуляш из отварного мяса	100	8,59	13,39	4,93	191,4	246
Рожки отварные с\маслом	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	-
Итого за завтрак	550	18	18,4	76,6	544	
5 день						
Котлета рыбная	100	10,6	12,56	12,26	281,5	234
Пюре картофельное с\маслом	180	3,67	4,76	28	134,7	312
Огурец свежий	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	-
Итого за завтрак	630	18	18,4	76,6	544	

2 НЕДЕЛЯ						
6 день						
Яйцо вареное	40	5,1	4,77	3,36	62,4	209
Каша молочная манная с\маслом	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	-
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	30,7	338
Итого за завтрак	590	18	18,4	76,6	544	
7 день						
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	-
Йогурт от 2,5% до 3,5%, 1 шт	100	0,52	2,7	12,7	37,5	
Итого за завтрак	550	18	18,4	76,6	544	
8 день						
Тефтели 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	-
Итого за завтрак	630	18	18,4	76,6	544	
9 день						
Сыр порционный	30	6,95	5,58	0	95,5	15
Каша молочная рисовая с\маслом	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	-
Апельсин (мандарины)	100	0,37	0,37	18,1	41	338
Итого за завтрак	580	18	18,4	76,6	544	
10 день						
Котлета рубленая из говядины	100	9,12	13,48	11,06	231,5	268
Рожки отварные с\маслом	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	-
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 редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна
М: ДеЛи принят 2017г.