

ИП Агафонов С.Н

Утверждаю:

*Агафонов* /С.Н.Агафонов/

Согласовано:

МБОУ Гаврилово-Посадская СШ № 2

*Новикова* /Л.А.Новикова/



**Примерное десятидневное меню приготовляемых блюд  
Муниципального бюджетного образовательного учреждения  
Гаврилово-Посадская СШ № 2**

Возрастная категория: 12-18 лет

(Завтрак 20-25%; обед 30-35%)

с 01.01.2022г

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
<i>1 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Каша молочная пшеничная	200	7,51	11,72	37,05	285	182
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	40	3,97	0,75	17,27	94,4	к/п
Сыр порц.	15	3,74	4,77	0	58	15
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	32	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>19,78</b>	<b>28,43</b>	<b>81,83</b>	<b>654(24%)</b>	
<i>Обед</i>						
Суп-лапша с курицей	250/12,5	3,36	3,55	21,81	197,3	111
Голубцы "Ленивые"	240	16,75	22,29	23,41	361,5	287
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105,6	389
Хлеб ржаной/пшеничный	70	4,7	0,8	27,8	137	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>773</b>	<b>25,81</b>	<b>26,64</b>	<b>98,42</b>	<b>801,4(29,5%)</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1338</b>	<b>45,59</b>	<b>55,07</b>	<b>180,25</b>	<b>1455,4(53,5%)</b>	
<i>2 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Котлета рыбная	100	13,08	15,34	15,96	254	234
Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,6	304
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	40	3,97	0,75	17,27	94,4	к/п
Йогурт 1,5% 1/100	1шт	5	1,5	8,5	70	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>627</b>	<b>26,56</b>	<b>24,05</b>	<b>100,95</b>	<b>732(26,9%)</b>	
<i>Обед</i>						
Суп гороховый с говядиной	250/12,5	5,49	5,28	16,54	197,7	102
Курица, тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	54
Рожки отварные	180	6,55	7,72	36,55	234,8	309
Кисель	200	0,11	0	27,88	112	591
Хлеб ржаной/пшеничный	70	4,7	0,8	27,8	137	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>812,5</b>	<b>30,95</b>	<b>20,1</b>	<b>113,17</b>	<b>812,8(29,9%)</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1439,5</b>	<b>57,51</b>	<b>44,15</b>	<b>214,12</b>	<b>1544,8(56,8%)</b>	

<b>3день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Тефтели мясные	110	7,46	8,29	9,44	142	279
Греча рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,7	292,6	302
Помидоры свежие	60	0,34	0,06	2,1	12	70
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб пшеничный	40	3,97	0,75	17,27	94,4	к/п
<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>25,26</b>	<b>19,09</b>	<b>91,46</b>	<b>641,6(23,6%)</b>	
<b>Обед</b>						
Щи из св.капусты с курицей	250/12,5	1,76	4,95	7,9	139,2	88
Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,35	2,9	3,8	103	229
Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб ржаной/пшеничный	70	4,7	0,8	27,8	137	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>812,5</b>	<b>22,14</b>	<b>14,5</b>	<b>96,04</b>	<b>776,7(28,6%)</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1402,5</b>	<b>47,4</b>	<b>33,59</b>	<b>187,5</b>	<b>1418,3(52,2%)</b>	
<b>4день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Гуляш	100	10,64	16,79	2,89	221	260
Рожки отварные	180	6,55	7,72	36,55	234,8	309
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	40	3,97	0,75	17,27	94,4	к/п
Апельсины	100	0,37	0,37	9,1	41	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>627</b>	<b>21,66</b>	<b>25,65</b>	<b>81,01</b>	<b>653,2(24%)</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с рыбн. конс.	250/12,5	1,98	2,71	12,11	125,4	101
Биточек из курицы	100/5	15,3	29,4	15,46	388	295
Рагу овощное	180	3,04	18,84	14,75	243,4	143
Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Хлеб ржаной/пшеничный	70	4,7	0,8	27,8	137	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>818</b>	<b>25,18</b>	<b>51,91</b>	<b>98</b>	<b>1008,4(37,1%)</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1445</b>	<b>46,84</b>	<b>77,56</b>	<b>179,01</b>	<b>1661,6(61,1%)</b>	
<b>5день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Котлета из курицы зап.в смет соусе	100	8,35	17,2	10,66	231,1	295
Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,02	6	70
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	40	3,97	0,75	17,27	94,4	к/п
<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>17,13</b>	<b>23,86</b>	<b>85,49</b>	<b>629(23,1%)</b>	
<b>Обед</b>						
Рассольник "Ленингр." с курицей	250/12,5	2,01	5,09	11,98	156,7	96
Плов	240	21,6	10,7	43,7	358,4	291
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб ржаной/пшеничный	70	4,7	0,8	27,8	137	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>28,44</b>	<b>16,61</b>	<b>98,68</b>	<b>814,1(30%)</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1360</b>	<b>45,57</b>	<b>40,47</b>	<b>184,17</b>	<b>1443,1(53,1%)</b>	



<b>2 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>6день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Каша молочная манная	200	6,11	10,72	32,38	251	181
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	70,8	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	32	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>18,73</b>	<b>27,07</b>	<b>73,12</b>	<b>601,4(22,1%)</b>	
<b>Обед</b>						
Суп гороховый с курицей	250/12,5	5,49	5,28	16,54	197,7	102
Тефтели из говядины	110	7,46	8,29	9,44	142	279
Капуста тушеная	180	3,72	5,83	16,97	135,2	321
Кисель	200	0,11	0	27,88	112	591
Хлеб ржаной/пшеничный	70	4,7	0,8	27,8	137	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>21,48</b>	<b>20,2</b>	<b>98,63</b>	<b>823,9(30,3%)</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>40,21</b>	<b>47,27</b>	<b>171,75</b>	<b>1425,3(52,4%)</b>	
<b>7день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Запеканка из творога	200	34,2	21,3	33,3	463,1	223
Сметана с сахаром	50	1,1	8	11,3	120,3	к/п
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Печенье	50	5,23	25,43	17,71	111,9	к/п
<b>Итого за завтрак</b>	<b>507</b>	<b>40,66</b>	<b>54,75</b>	<b>77,51</b>	<b>757,3(27,8%)</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картоф.с вермиш. и курицей	250/12,5	2,69	2,84	17,45	167,7	103
Шницель из курицы	100/5	15,3	29,4	15,46	388	295
Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,6	304
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	84,4	389
Хлеб ржаной/пшеничный	70	4,7	0,8	27,8	137	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>27,67</b>	<b>39,88</b>	<b>137,33</b>	<b>1028(37,8%)</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1217</b>	<b>68,33</b>	<b>94,63</b>	<b>214,84</b>	<b>1785,3(65,6%)</b>	
<b>8день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Тефтели рыбные	110	9,91	9,87	11,77	176	239
Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	84,8	389
Хлеб пшеничный	40	3,97	0,75	17,27	94,4	к/п
Сыр порц.	15	3,74	4,77	0	58	15
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>22,37</b>	<b>28,4</b>	<b>79,1</b>	<b>643,9(23,7%)</b>	
<b>Обед</b>						
Борщ из св.капусты с говядиной	250/12,5	1,8	4,93	10,94	153,2	82
Цыплята отварные	90	19,85	22,73	0,43	282,6	288
Рожки отварные	180	6,55	7,72	36,55	234,8	309
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб ржаной/пшеничный	70	4,7	0,8	27,8	137	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>715</b>	<b>33,56</b>	<b>36,27</b>	<b>107,73</b>	<b>940,4(34,6%)</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1270</b>	<b>55,93</b>	<b>64,67</b>	<b>186,83</b>	<b>1584,3(58,2%)</b>	

<b>9 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Каша молочная рисовая	200	7,51	10,72	37,05	285	182
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб пшеничный	40	3,97	0,75	17,27	94,4	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Апельсины	100	0,37	0,37	9,1	41	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>20,18</b>	<b>26,37</b>	<b>79,78</b>	<b>650(23,9%)</b>	
<b>Обед</b>						
Суп молочный с вермишелью	250	5,48	4,75	17,95	150	120
Жаркое по-домашнему	240	22,22	24,81	22,74	404,6	259
Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	342
Хлеб ржаной/пшеничный	70	4,7	0,8	27,8	137	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>32,56</b>	<b>30,52</b>	<b>96,39</b>	<b>806,2(29,6%)</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1290</b>	<b>52,74</b>	<b>56,89</b>	<b>176,17</b>	<b>1456,2(53,5%)</b>	
<b>10 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Котлета из говяд.со сметан.соусом	100	7,49	9,19	8,24	147	268
Рожки отварные	180	6,55	7,72	36,55	234,8	309
Кисель	200	0,11	0	27,88	112	591
Хлеб пшеничный	40	3,97	0,75	17,27	94,4	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	<b>530</b>	<b>18,2</b>	<b>24,91</b>	<b>90,07</b>	<b>654,2(24,1%)</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с рыбн.конс.	250/12,5	1,98	2,71	12,11	125,4	101
Гуляш	100	10,64	16,79	2,89	221	260
Пюре гороховое	180	15,59	7,84	40,03	291,5	199
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб ржаной/пшеничный	70	4,7	0,8	27,8	137	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>727</b>	<b>33,04</b>	<b>28,16</b>	<b>98,03</b>	<b>836,9(30,8%)</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1257</b>	<b>51,24</b>	<b>53,07</b>	<b>188,1</b>	<b>1491,1(54,8%)</b>	

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