

ИП Агафонов С.Н

Утверждаю:

С.Н.Агафонов /С.Н.Агафонов/

Согласовано:

МБОУ Гаврилово-Посадская СШ № 2

Л.А.Новикова /Л.А.Новикова/



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

Возрастная категория: 7-11 лет

(Завтрак 20-25%; обед 30-35%)

с 01.01.2022г

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 НЕДЕЛЯ						
<i>1день</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	30	2,98	0,56	12,95	70,8	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
Итого за завтрак	555	18,79	28,24	77,51	630,4(26,8%)	
<i>Обед</i>						
Суп-лапша с курицей	200/10	2,69	2,84	17,45	158,6	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	60	4	0,7	23,8	117,4	к/п
Итого за обед	710	24,44	25,83	90,06	743,1(31,6%)	
Итого за день	1265	43,23	54,07	167,57	1373,5(58,4%)	
<i>2день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Котлета рыбная	90	11,26	16,69	10,7	238	234
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	70,8	к/п
Йогурт 1,5% 1/100	1шт	5	1,5	8,5	70	
Итого за завтрак	577	23,02	24,14	84,03	650,5(27,7%)	
<i>Обед</i>						
Суп гороховый с говядиной	200/10	4,39	4,22	13,23	158,9	102
Курица, тушенная с морковью	90	14,1	6,3	4,4	131,3	54
Рожки отварные	150	5,46	6,43	30,46	195,7	309
Кисель	200	0,11	0	27,88	112	591
Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	к/п
Итого за обед	710	28,06	17,65	99,77	715,3(30,4%)	
Итого за день	1287	51,08	41,79	183,8	1390,9(59,2%)	

2 НЕДЕЛЯ						
<i>бдень</i>						
<i>Завтрак</i>						
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
Итого за завтрак	580	18,73	27,07	73,12	601,4(25,6%)	
<i>Обед</i>						
Суп гороховый с курицей	200/10	4,39	4,22	13,23	158,9	102
Тефтели из говядины	110	7,46	8,29	9,44	142	279
Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,7	321
Кисель	200	0,11	0	27,88	112	591
Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	к/п
Итого за обед	730	32,31	25,34	96,42	743(31,6%)	
Итого за день	1310	54,28	61,04	164,16	1344,4(57,2%)	
<i>7день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Запеканка из творога	150	25,6	16	25	347,3	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
Итого за завтрак	507	32,06	49,45	69,21	641,5(27,3%)	
<i>Обед</i>						
Суп картоф.с вермиш.и курицей	200/10	2,15	2,27	13,96	134,9	103
Шницель из курицы	90/5	13,77	26,46	13,91	349,2	295
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	84,8	389
Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	к/п
Итого за обед	715	24,17	35,2	120,95	896(38,1%)	
Итого за день	1222	53,53	53,22	221,46	1537,5(65,4%)	
<i>8день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Тефтели рыбные	100	9,91	9,87	11,77	176	239
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,3	312
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	84,8	389
Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	70,8	к/п
Сыр порц.	15	3,74	4,77	0	58	15
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Итого за завтрак	505	20,77	27,25	70,69	592,9(25,2%)	
<i>Обед</i>						
Борщ из св.капусты с говядиной	200/10	1,44	3,94	8,75	123,3	82
Цыплята отварные	90	19,85	22,73	0,43	282,6	288
Рожки отварные	150	5,46	6,43	30,46	195,7	309
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	к/п
Итого за обед	715	28,09	38,3	77,2	851,8(36,2%)	
Итого за день	1220	48,86	65,55	163,24	1444,7(61,5%)	

9день						
Завтрак						
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	30	2,98	0,56	12,95	70,8	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Апельсины	100	0,37	0,37	9,1	41	338
Итого за завтрак	580	19,19	26,18	75,46	626,4(26,7%)	
Обед						
Суп молочный с вермишелью	200	4,38	3,8	14,36	120	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	60	4	0,7	23,8	117,4	к/п
Итого за обед	700	30,76	29,47	88,8	756,6(32,2%)	
Итого за день	1280	49,95	55,65	164,26	1383(58,9%)	
10день						
Завтрак						
Котлета из говяд.со сметан.соусом	100	7,49	9,19	8,24	147	268
Рожки отварные	150	5,46	6,43	30,46	195,7	309
Кисель	200	0,11	0	27,88	112	591
Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	70,8	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Итого за завтрак	490	16,12	23,43	79,66	591,5(25,2%)	
Обед						
Суп картофельный с рыбн.конс.	200/10	1,58	2,17	9,69	99,7	101
Гуляш	100	10,64	16,79	2,89	221	260
Пюре гороховое	150	12,99	6,53	33,36	242,9	199
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	к/п
Итого за обед	727	29,34	26,21	84,94	743(31,6%)	
Итого за день	1217	45,46	49,64	164,6	1334,5(56,8%)	

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

Здень						
Завтрак						
Тефтели мясные	110	7,46	8,29	9,44	142	279
Греча рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,8	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	30	2,98	0,56	12,95	70,8	к/п
Итого за завтрак	550	22,55	17,68	79,08	569,2(24,2%)	
Обед						
Щи из св.капусты с курицей	200/10	1,41	3,96	6,32	112,1	88
Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,35	2,9	3,8	103	229
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,3	312
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	к/п
Итого за обед	720	20,48	12,45	86,37	652,6(27,8%)	
Итого за день	1270	43,03	30,13	165,45	1221,8(52%)	
4день						
Завтрак						
Гуляш	100	10,64	16,79	2,89	221	260
Рожки отварные	150	5,46	6,43	30,46	195,7	309
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	70,8	к/п
Апельсины	100	0,37	0,37	9,1	41	338
Итого за завтрак	587	19,58	24,17	70,6	590,5(25,1%)	
Обед						
Суп картофельный с рыбн. конс.	200/10	1,58	2,17	9,69	99,7	101
Биточек из курицы	90/5	13,77	26,46	13,91	349,2	295
Рагу овощное	150	2,53	15,7	12,29	202,9	143
Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	к/п
Итого за обед	715	22,04	45,19	87,57	883,8(37,6%)	
Итого за день	1302	41,62	69,36	158,17	1474,3(62,7%)	
5день						
Завтрак						
Котлета из курицы зап.в смет соусе	100	8,35	17,2	10,66	231,1	295
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,3	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	30	2,98	0,56	12,95	70,8	к/п
Итого за завтрак	540	15,53	22,71	77,08	578(24,6%)	
Обед						
Рассольник "Ленингр" с курицей	200/10	1,61	4,07	9,58	126,1	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	60	4	0,7	23,8	117,4	к/п
Итого за обед	710	27,34	15,49	92,28	663,9(28,3%)	
Итого за день	1250	42,87	38,2	169,36	1241,9(52,8%)	