

ИП Агафонов С.Н

Утверждаю:

Согласовано:

МБОУ Гаврилово-Посадская СШ № 1

/Т.А.Исаева/

Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд(обеда)
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Гаврилово-Посадская СШ № 1

Возрастная категория: 12-18 лет

с 01.01.2025г

(обед 30-35%)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 НЕДЕЛЯ						
1 день						
Обед						
Суп-лапша с курицей	250	3,36	3,55	21,81	197,3	111
Голубцы "Ленивые"	260	19,15	23,29	23,91	330,9	287
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	176	к/п
Итого за обед	790	27,09	27,73	114,53	837	
2 день						
Обед						
Суп гороховый с мясом	250	5,49	5,28	16,54	197,7	102
Курица, тушеная с морковью	100	11,88	13,7	9,4	176,8	54
Рожки отварные с/масл	180	6,55	7,72	36,55	234,8	309
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	176	к/п
Итого за обед	810	27,91	27,52	114,29	845,3	
3 день						
Обед						
Борщ из св.капусты с курицей	250	5,76	9,96	17,39	179,2	88
Рыба тушеная с овощами	100	14,27	10,83	7,85	181,3	228
Пюре картофельное с/масл	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	176	к/п
Итого за обед	810	27,78	27,51	114,45	815,8	
4 день						
Обед						
Суп картофельный с рыбн. конс.	250	5,98	2,71	12,11	135,4	101
Овощи тушеные с мясом	260	17,77	24,26	51,14	458,3	143
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	176	к/п
Итого за обед	790	27,74	27,79	115,05	829,7	
5 день						
Обед						
Рассольник "Ленингр." с.курицей	250	2,01	5,09	11,98	156,7	96
Плов	260	20,6	21,7	43,7	358,4	291
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,01	132,8	349
Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	176	к/п

Итого за обед	790	27,19	27,68	114,49	823,9	
2 НЕДЕЛЯ						
6день						
Обед						
Суп гороховый с мясом	250	5,49	5,28	16,54	197,7	102
Тефтели мясные	100	7,69	14,29	8,44	115,9	278
Греча рассыпчатая с/масл	180	10,32	7,31	46,37	292,6	302
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб ржаной	80	3,43	0,7	32,2	154	к/п
Итого за обед	810	27	27,6	118,55	820,2	
7день						
Обед						
Суп картоф.с вермиш. с курицей	250	2,69	3,84	17,45	167,7	103
Котлета рубленая их курицы	100	17,22	17,14	15,32	221,8	295
Капуста тушеная	180	3,72	5,83	16,97	135,2	321
Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	176	к/п
Итого за обед	810	27,71	27,77	114,42	815,3	
8день						
Обед						
Щи из св.капусты с мясом	250	1,8	4,93	15,94	153,2	82
Цыплята отварные	100	15,39	14,14	10,48	202,6	288
Рожки отварные с/масл	180	6,55	7,72	36,55	234,8	309
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	176	к/п
Итого за обед	810	27,73	27,61	114,77	826,6	
9день						
Обед						
Суп молочный с вермишелью	250	5,48	4,75	17,95	150	120
Жаркое по-домашнему	260	17,57	21,29	32,74	363,1	259
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	176	к/п
Итого за обед	790	27,63	26,93	119,5	821,9	
10день						
Обед						
Суп овощной с курицей	250	1,59	4,99	9,15	144,7	101
Гуляш из отварного мяса	100	10,64	11,79	8,89	171	260
Пюре гороховое с/масл	180	11,59	9,84	42,3	261,5	199
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	176	к/п
Итого за обед	810	27,81	27,44	112,14	813,2	
Итого за 10дней (средняя)	802	27,56	27,6	115,22	824,9	

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