



ИП Агафонов С.Н



Согласовано:

МБОУ Гаврилово-Посадская СШ №1

Т.А.Исаева/

/С.Н.Агафонов/

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

Возрастная категория: 7-11 лет

(обед 30-35%)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 НЕДЕЛЯ						
<i>Обед</i>						
Суп-лапша с курицей	200	2,69	2,84	19,45	158,6	111
Голубцы "Ленивые"	240	16,75	22,29	23,41	361,5	287
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	690	22,55	25,72	97,87	762,9	
2день						
<i>Обед</i>						
Суп гороховый с мясом	200	4,39	4,22	15,23	158,9	102
Курица, тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	231,3	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	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	730	27,56	18,76	94,18	795	
3день						
<i>Обед</i>						
Щи из св.капусты с курицей	200	1,41	3,96	6,32	112,1	88
Рыба припущенная в молоке	100	12,27	6,83	18,85	121,3	228
Пюре картофельное с/масл	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	14,53	114,6	342
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	730	19,96	17,21	87,23	622,7	
4день						
<i>Обед</i>						
Суп картофельный с рыбн. конс.	200	1,58	2,17	9,69	99,7	101
Овощи тушеные с мясом	240	7,48	24,47	46,44	397,2	143
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	690	11,58	27,16	94,13	666,9	
5день						
<i>Обед</i>						
Рассольник "Ленингр." с.курицей	200	1,61	4,07	9,58	126,1	96
Плов	240	21,6	10,7	43,7	358,4	291
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	690	26,32	15,36	108,29	727,3	

2 НЕДЕЛЯ						
бдень						
Обед						
Суп гороховый с мясом	200	4,39	4,22	15,23	158,9	102
Тефтели мясные	100	2,32	8,29	8,44	100,9	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	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	730	19,55	20,34	108,04	722,4	
7день						
Обед						
Суп картоф.с вермиш. с курицей	200	2,15	2,27	13,96	134,9	103
Котлета рубленая их курицы	90	15,22	14,14	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	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	720	23,7	22,9	97,13	716,5	
8день						
Обед						
Борщ из св.капусты с мясом	200	1,44	3,94	8,75	123,3	82
Цыплята отварные	100	22,06	25,26	15,48	314	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	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	730	32,57	37,44	98,78	842,1	
9день						
Обед						
Суп молочный с вермишелью	200	4,38	3,8	26,36	120	120
Жаркое по-домашнему	240	22,22	24,81	32,74	404,6	259
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	690	29,71	29,2	114,11	767,4	
10день						
Обед						
Суп овощной с курицей	200	1,27	3,99	10,32	116,5	101
Гуляш из отварного мяса	100	10,64	16,79	12,89	221	260
Пюре гороховое с/масл	180	15,59	7,84	50,03	291,5	199
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	730	30,02	29,14	111,24	799	
Итого за 10 дней (средняя)	713	24,35	24,32	101,1	742,2	

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