

ИП Агафонов С.Н

Утверждаю:

Согласовано:

МБОУ Гаврилово-Посадская СШ № 1

С.Н.Агафонов/

/Т.А.Исаева/

**Примерное десятидневное меню приготовляемых блюд(завтраки)
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Гаврилово-Посадская СШ № 1**

Возрастная категория: 12-18 лет

с 01.01.2025г

(Завтрак 20-25%)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 НЕДЕЛЯ						
1 день						
Завтрак						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Каша молочная пшениная с/масл	200	7,51	10,72	35,52	273,3	182
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	107	к/п
Фрукты свежие	100	0,37	0,37	20,1	41	338
Итого за завтрак	590	20,99	19,73	97,53	602,9	
2 день						
Завтрак						
Котлета рубленная из кур	100	15,22	14,14	15,32	221,8	295
Рис отварной с/масл	180	3,38	7,44	32,38	230,9	304
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	53	376
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	107	к/п
Итого за завтрак	530	22,62	22,1	86,75	612,7	
3 день						
Завтрак						
Тефтели мясные	100	2,32	8,29	8,44	100,9	279
Греча рассыпчатая с/масл	150	9,32	7,31	33,91	213,6	302
Зеленый горошек	30	0,35	0,6	1,15	16,6	10
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	107	к/п
Итого за завтрак	530	19,11	19,38	83,5	538,7	
4 день						
Завтрак						
Гуляш из отварного мяса	100	8,64	13,79	1,89	121	246
Рожки отварные с/масл	180	5,55	3,92	23,66	130,6	203
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	147,6	349
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	107	к/п
Итого за завтрак	530	18,8	18,3	81,61	506,2	
5 день						
Завтрак						
Котлета рыбная	100	11,2	10,96	10,68	239,7	234
Пюре картофельное с/масл	180	3,67	5,71	33,6	161,6	312
Огурец свежий или икра кабачковая (по сезону)	60	0,35	0,06	1,15	16,6	10
Чай с сахаром и лимоном (Чай с сахаром)	200	0,07	0,02	15	53	376
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	107	к/п
Итого за завтрак	590	19,24	17,25	84,48	577,9	

2 НЕДЕЛЯ						
6день						
Завтрак						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Каша молочная манная с/масл	200	7,51	10,72	35,52	272	181
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	107	к/п
Фрукты свежие	100	0,37	0,37	20,1	41	338
Итого за завтрак	590	20,99	19,73	97,53	601,6	
7день						
Завтрак						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	11,5	11,4	27,9	293,3	223
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	53	376
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	107	к/п
Пряники	100	0,52	6,48	12,7	37,5	к/п
Итого за завтрак	550	16,04	18,4	79,65	490,8	
8день						
Завтрак						
Тефтели рыбные	100	11,35	12,9	14,44	203	229
Пюре картофельное с/масл	180	3,67	5,71	33,6	161,6	312
Салат из свеклы	60	0,35	0,6	1,15	6,6	33
Чай с сахаром и лимоном (Чай с сахаром)	200	0,07	0,02	15	53	376
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	107	к/п
Итого за завтрак	550	19,39	19,73	88,24	531,2	
9день						
Завтрак						
Сыр порц.	30	7,48	7,54	0	126	15
Каша молочная рисовая с/масл	200	7,5	10,72	39,9	218,8	182
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	107	к/п
Фрукты свежие	100	0,37	0,37	20,1	41	338
Итого за завтрак	580	22,47	21,81	100	593,4	
10день						
Завтрак						
Котлета рубленая из говядины	100	16,5	24,2	14,32	344	268
Рожки отварные с/масл	180	5,55	3,92	23,66	130,6	203
Кисель или компот из апельсинов	200	0,14	0	24,31	47,4	346
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	107	к/п
Итого за завтрак	530	26,14	28,62	86,34	629	
Итого за 10дней (средняя)	557	18,33	20,51	88,56	568,4	

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