

ИП Агафонов С.Н

Утверждаю:

Согласовано:

МБОУ Гаврилово-Посадская СШ № 1

/С.Н.Агафонов/

/Т.А.Исаева/

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

Возрастная категория: 7-11 лет

(Завтрак 20-25%)

с 01.01.2025г

Завтрак 20-25%)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энергети- ческая ценность	№ ре- цептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 НЕДЕЛЯ						
1день						
Завтрак						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Каша молочная пшениная с/масл	150	5,63	8,04	26,64	204	182
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Фрукты свежие	100	0,37	0,37	20,1	41	338
Итого за завтрак	530	18,32	16,95	83,84	512,2	
2день						
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	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Итого за завтрак	520	21,83	22	81,94	591,3	
3день						
Завтрак						
Тефтели мясные	100	2,32	8,29	8,44	100,9	278
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	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Итого за завтрак	520	16	19,28	78,69	517,3	
4день						
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	309
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	28,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Итого за завтрак	520	18,01	18,2	72,8	470	
5день						
Завтрак						
Котлета рыбная	100	11,2	10,96	10,68	239,7	234
Пюре картофельное с/масл	150	3,67	4,76	28	134,7	312
Огурец свежий	или 60	0,35	0,06	1,15	16,6	10
икра кабачковая (по сезону)						
Чай с сахаром и лимоном (Чай с сахаром)	200	0,13	0,02	15,2	53	377
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Итого за завтрак	550	18,51	16,2	74,27	529,6	

2 НЕДЕЛЯ						
6день						
Завтрак						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Каша молочная манная с/масл	150	4,58	8,04	14,3	188,3	181
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Фрукты свежие	100	0,37	0,37	20,1	41	338
Итого за завтрак	530	17,27	16,95	71,5	496,5	
7день						
Завтрак						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	11,5	10,9	27,9	293,3	223
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Пряники	60	0,52	6,48	12,7	37,5	к/п
Итого за завтрак	500	15,25	17,8	74,84	476,4	
8день						
Завтрак						
Тефтели рыбные	100	11,35	12,9	14,44	203	229
Пюре картофельное с/масл	150	3,67	4,76	28	134,7	312
Салат из свеклы	60	0,35	0,6	1,15	6,6	33
Чай с сахаром и лимоном (Чай с сахаром)	200	0,13	0,02	15,2	53	377
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Итого за завтрак	550	18,66	18,68	78,03	482,9	
9день						
Завтрак						
Сыр порц.	15	3,74	4,77	0	63	15
Каша молочная рисовая с/масл	150	5,63	9,04	22,4	194,1	182
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Фрукты свежие	100	0,37	0,37	20,1	41	338
Итого за завтрак	505	16,07	17,26	77,69	484,3	
10день						
Завтрак						
Котлета рубленая из говядины	100	16,5	18,2	14,32	244	268
Рожки отварные с/масл	180	5,55	3,92	23,66	130,6	309
Кисель или компот из апельсинов	200	0,13	0	21,88	42,7	346
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Итого за завтрак	520	25,34	22,52	79,1	502,9	
Итого за 10 дней (средняя)	524	18,52	18,58	77,27	506,3	

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