

ИП Агафонов С.Н

Утверждаю:



/С.Н.Агафонов/

Согласовано:



МКОУ Писцовская СШ

/Е.В.Лабутина/

**Примерное десятидневное менюготавливаемых блюд
Муниципального казенного образовательного учреждения
Писцовская СШ**

Возрастная категория: 7-11 лет

(Завтрак 20-25%; обед 30-35%)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 НЕДЕЛЯ						
<i>1 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Каша пшенная	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>						
Икра кабачковая	60	0,95	3,2	5,16	46,5	73
Суп гороховый с говядиной	200/12,5	4,29	4,49	15,61	126,2	102
Плов с курицей	230	26,88	27,58	40,26	517	291
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	30	2,56	0,48	11,1	70,8	к/п
Хлеб ржаной	40	1,76	0,32	9,06	69,6	к/п
Итого за обед	773	36,54	36,1	96,18	891,1(37,9%)	
Итого за день	1328	55,33	64,34	173,69	1521,5(64,7%)	
<i>2 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Котлета из рыбы	90	11,26	16,69	10,7	238	234
Рожки отварные с зел.горошком	150/30	6,41	6,07	26,45	193,6	309/10
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	61	376
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	600	25,75	24,85	73,59	633,4(26,9%)	
<i>Обед</i>						
Щи из св.капусты с говядиной	200/12,5	4,34	5,74	7,34	121	88
Гуляш из курицы	100	14,55	16,79	22,89	221	260
Пюре картофельное	150	3,26	5,37	22,06	137,5	128
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	138,4	389
Хлеб пшеничный	30	2,56	0,48	11,1	70,8	к/п
Хлеб ржаной	40	1,76	0,32	9,06	69,6	к/п
Итого за обед	733	27,07	29,1	105,05	758,3(32,3%)	
Итого за день	1333	52,82	53,95	178,64	1391,7(59,2%)	

3день						
Завтрак						
Тефтели из говядины	110	2,23	8,97	12,03	138	279
Греча рассыпчатая со св.помидор.	150/30	8,74	6,74	41,26	261,2	302/71
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
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	530	15,03	23,52	86,57	620,8(26,4%)	
Обед						
Рассольник "Ленингр."с курицей	200/12,5	1,38	4,07	10,4	148,4	96
Биточек из курицы	90	15,7	15,08	14,65	257,4	294
Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,5	321
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	30	2,56	0,48	11,1	70,8	к/п
Хлеб ржаной	40	1,76	0,32	9,06	69,6	к/п
Итого за обед	723	25,12	25,56	89,06	794,5(33,8%)	
Итого за день	1253	40,15	49,08	175,63	1415,3(60,2%)	
4день						
Завтрак						
Запеканка рисовая с творогом с киселем фруктовым	200	9,95	14,33	51,39	388,8	188
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
Сыр порц.	15	3,74	4,77	0	58	15
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Апельсины	100	0,37	0,37	9,1	41	338
Итого за завтрак	555	20,29	29,96	89,52	725,2(30%)	
Обед						
Суп картоф.с вермиш.и курицей	200/12,5	2,24	2,34	16,67	146	103
Мясо тушеное в соусе с овощами	230	20,7	20,41	53,32	320	292
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	138,4	389
Хлеб пшеничный	30	2,56	0,48	11,1	70,8	к/п
Хлеб ржаной	40	1,76	0,32	9,06	69,6	к/п
Итого за обед	713	27,86	23,95	122,75	744,6(31,7%)	
Итого за день	1268	48,15	53,91	212,27	1469,8(62,5%)	
5день						
Завтрак						
Котлета из курицы зап.в смет соусе	100	18,83	4,2	15,76	252,6	295
Пюре картофельное со св.огурцом	150/30	3,5	5,4	22,57	140,8	128/70
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	61	376
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	510	25,49	17,44	66,4	591,2(25,1%)	
Обед						
Суп картофельный с курицей	200/12,5	2,01	2,37	15,98	140,6	97
Голубцы "Ленивые"	235	16,4	21,83	22,92	354	287
Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	141,2	346
Хлеб пшеничный	30	2,56	0,48	11,1	70,8	к/п
Хлеб ржаной	40	1,76	0,32	9,06	69,6	к/п
Итого за обед	718	23,18	25,1	93,05	776,2(33%)	
Итого за день	1228	48,67	42,54	159,45	1367,4(58,2%)	

2 НЕДЕЛЯ						
<i>бдень</i>						
<i>Завтрак</i>						
Сосиска отварная	шт	5,55	15,55	0,25	164	243
Каша овсяная "Геркулес"	200	7,51	11,72	37,05	211	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
Итого за завтрак	535	23,94	43,39	67,96	688,4(29,2%)	
<i>Обед</i>						
Суп картоф.с зел.горош.и куриц.	200/12,5	3,44	5,81	9,13	129	102
Печень по-строгановски	100	14,06	11,67	33,52	175	255
Греча рассыпчатая	150	8,41	6,68	40,12	235	302
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	30	2,56	0,48	11,1	70,8	к/п
Хлеб ржаной	40	1,76	0,32	9,06	69,6	к/п
Итого за обед	740	30,36	24,98	118,13	741,4(31,5%)	
Итого за день	1275	54,3	68,37	186,09	1429,8(60,8%)	
<i>7день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	25,83	21,56	50,12	272,7	223
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	61	376
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	540	29,39	29,8	87,99	502,5(21,4%)	
<i>Обед</i>						
Икра кабачковая	60	0,95	3,2	5,16	46,5	73
Суп картоф.с рыбными консерв.	200/12,5	7,97	4,27	12,88	94	115
Шницель из говядины	90	10,87	12,03	8,76	281,3	268
Пюре картофельное с/масл.	150	3,26	5,37	22,06	137,5	128
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	30	2,56	0,48	11,1	70,8	к/п
Хлеб ржаной	40	1,76	0,32	9,06	69,6	к/п
Итого за обед	783	28,03	25,76	101,03	832,5(35,4%)	
Итого за день	1323	57,42	55,56	189,02	1335(56,8%)	
<i>8день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Тефтели из рыбы	110	9,91	9,87	11,77	176	239
Рис отварной с зел.горошком	150/30	4,49	5,87	37,53	228,7	304/10
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
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	552	21,33	28,34	77,58	661,5(28,1%)	
<i>Обед</i>						
Борщ из св.капусты с говядиной	200/12,5	4,37	5,72	10,29	132,4	82
Цыпленок отварной	90	19,9	19,27	0,99	183	288
Рожки отварные с/масл.	150	5,52	4,52	26,45	168,5	309
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	138,4	389
Хлеб пшеничный	30	2,56	0,48	11,1	70,8	к/п
Хлеб ржаной	40	1,76	0,32	9,06	69,6	к/п
Итого за обед	723	34,71	30,71	90,49	762,7(32,5%)	
Итого за день	1275	56,04	59,05	168,07	1424,2(60,6%)	

<i>9день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Каша гречневая	200	7,47	12,32	37,39	290	183
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
Груша свежая	100	0,4	0,4	9,8	44	338
Итого за завтрак	580	19,18	27,81	76,5	634,4(27%)	
<i>Обед</i>						
Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,6	70
Суп молочный с вермишелью	200	4,48	4,63	17,07	145,2	93
Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,63	5,66	2,21	111,4	229
Картофель тушеный	150	3,14	10,58	21,11	195	145
Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	27,9	113,6	342
Хлеб пшеничный	30	2,56	0,48	11,1	70,8	к/п
Хлеб ржаной	40	1,76	0,32	9,06	69,6	к/п
Итого за обед	780	23,21	21,89	89,47	712,2(30,3%)	
Итого за день	1360	42,39	49,7	165,97	1346,6(57,3%)	
<i>10день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Биточек из говядины	90	13,85	22,71	10,62	202	268
Рагу овощное	150	3,5	5,4	22,57	140,8	128/70
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	70,8	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Сыр порц.	15	3,74	4,77	0	58	15
Итого за завтрак	495	25,15	40,69	66,47	622,4(26,4%)	
<i>Обед</i>						
Суп из овощей с курицей	200/12,5	1,48	4,21	8,97	125,6	99
Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260
Пюре гороховое	150	15,19	7,24	35,94	270	199
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	30	2,56	0,48	11,1	70,8	к/п
Хлеб ржаной	40	1,76	0,32	9,06	69,6	к/п
Итого за обед	733	35,64	29,07	82,95	818(34,8%)	
Итого за день	1228	60,79	69,76	149,42	1440,4(61,2%)	

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