



ИП Агафонов С.Н.



Согласовано

МБОУ Нерльская СОШ  
Сальникова Г.В.

Примерное десятидневное меню приготовляемых блюд (завтраки)  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Тейковского муниципального района  
«Нерльская средняя общеобразовательная школа»

Возрастная категория: 7-11 лет

/Завтрак 20-25%/

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>1 день</b>						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,4	209
Каша молочная пшенная с маслом	150	5,63	8,04	26,64	204	182
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	96,7	382
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	-
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	30,7	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>17,94</b>	<b>16,63</b>	<b>71,76</b>	<b>479,4</b>	
<b>2 день</b>						
Котлета из курицы со сметанным соусом	100	12,35	10,2	10,66	105,8	268
Рис отварной	180	3,38	7,44	32,38	230,9	304
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,5	47,7	375
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	-
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,95</b>	<b>18,06</b>	<b>75,78</b>	<b>470</b>	
<b>3 день</b>						
Тефтели мясные	100	2,32	8,29	8,44	100,9	278
Греча рассыпчатая	150	9,32	7,31	33,91	213,6	302
Горошек зеленый	30	0,35	0,6	1,15	16,6	10
Кофейный напиток с молоком	180	1,85	2,41	13,3	53,3	379
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	-
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17</b>	<b>19,01</b>	<b>76,04</b>	<b>470</b>	
<b>4 день</b>						
Гуляш	100	8,64	13,79	1,89	121	246
Рожки отварные	180	5,55	3,92	23,66	130,6	203
Компот из сухофруктов	180	0,66	0,09	28,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	-
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,01</b>	<b>18,2</b>	<b>72,8</b>	<b>470</b>	
<b>5 день</b>						
Котлета рыбная	100	11,2	10,96	10,68	239,7	234
Пюре картофельное	150	3,67	4,76	28	134,7	312
Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	16,6	71
Чай с сахаром и лимоном (чай с сахаром)	180	0,13	0,02	15,2	22	377
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	кп
<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>18,56</b>	<b>16,20</b>	<b>74,24</b>	<b>498,6</b>	

2 НЕДЕЛЯ						
6 день						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,4	209
Каша молочная манная с маслом	150	5,63	8,04	26,64	204	181
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	96,7	382
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	-
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	30,7	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>17,94</b>	<b>16,63</b>	<b>71,76</b>	<b>479,4</b>	
7 день						
Запеканка из творога	150	13,6	12	12,04	158	223
Молоко сгущенное	50	1,6	4,25	20	160	-
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,5	47,7	376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	-
Йогурт от 2,5% до 3,5%, 1 шт	100	0,52	2,7	12,7	37,5	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>18,94</b>	<b>19,37</b>	<b>77,48</b>	<b>488,8</b>	
8 день						
Тефтели рыбные	100	10,32	11,29	14,44	221,1	239
Пюре картофельное	150	3,67	4,76	20,49	134,7	312
Кукуруза консервированная	30	0,35	0,6	1,15	6,6	133
Чай с сахаром и лимоном (чай с сахаром)	180	0,13	0,02	15,2	22	375
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	-
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,63</b>	<b>17,07</b>	<b>70,52</b>	<b>470</b>	
9 день						
Сыр порционный	30	7,48	7,54	0	126	15
Каша рисовая молочная с маслом	150	5,63	8,04	22,4	164,1	182
Кофейный напиток с молоком	180	1,85	2,41	13,3	53,3	379
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	-
Апельсин (мандарины)	100	0,37	0,37	20,1	41	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,49</b>	<b>18,76</b>	<b>75,04</b>	<b>470</b>	
10 день						
Котлета из говядины со сметанным соусом	100	8,35	14,2	10,66	211,1	268
Рожки отварные	180	5,55	3,92	22,3	130,6	303
Кисель (компот из апельсинов)	180	0,13	0	21,88	42,7	356
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	-
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,19</b>	<b>18,52</b>	<b>74,08</b>	<b>470</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней (средняя)</b>	<b>507</b>	<b>17,96</b>	<b>17,84</b>	<b>73,95</b>	<b>476,6</b>	

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