



**Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд (завтраки)
Муниципального казенного образовательного учреждения
Елховская ООШ**

Возрастная категория: 12-18 лет
(Завтрак 20-25%)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
I НЕДЕЛЯ						
<i>1 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Каша пшеничная	200	7,51	11,72	37,05	285	182
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	50	4,97	0,93	21,58	118	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	575	20,78	28,61	86,14	677,6(24,9%)	
<i>2 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Котлета из рыбы	100	12,51	18,54	11,89	264,4	234
Рожки отварные с зел.горошком	180/30	7,51	6,97	31,74	227,25	309/10
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	4,97	0,93	21,58	118	к/п
Йогурт 1,5% 1/100	1шт	5	1,5	8,5	70	
Итого за завтрак	660	30,09	27,97	88,7	740,6(27,2%)	
<i>3 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Тефтели из говядины	110	2,23	8,97	12,03	138	279
Греча рассыпчатая со св.помидор.	180/60	10,42	8,08	49,28	312,1	302/71
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
Хлеб пшеничный	50	4,97	0,93	21,58	118	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Итого за завтрак	610	18,7	25,23	103,22	718,9(26,4%)	
<i>4 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
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	50	4,97	0,93	21,58	118	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	575	22,28	30,33	98,15	772,4(28,4%)	
<i>5 день</i>						

Завтрак						
Котлета из курицы зап.в смет соусе	100	18,83	4,2	15,76	252,6	295
Пюре картофельное со св.огурцом	180/60	4,15	6,47	26,98	168,3	128/70
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	4,97	0,93	21,58	118	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Итого за завтрак	600	28,13	18,88	79,44	665,9(24,5%)	
2 НЕДЕЛЯ						
<i>бдень</i>						
Завтрак						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
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	50	4,97	0,93	21,58	118	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	545	25,46	32,81	76,62	634,6(23,3%)	
<i>7день</i>						
Завтрак						
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	50	4,97	0,93	21,58	118	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	560	31,38	30,17	96,62	549,7(20,2)	
<i>8день</i>						
Завтрак						
Тефтели из рыбы	110	9,91	9,87	11,77	176	239
Рис отварной с зел.горошком	180/30	5,21	6,73	45,04	269,4	304/10
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	50	4,97	0,93	21,58	118	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	632	24,04	29,57	93,72	749,4(27,6%)	
<i>9день</i>						
Завтрак						
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	50	4,97	0,93	21,58	118	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	600	21,17	28,18	85,13	681,6(25,1%)	
<i>10день</i>						
Завтрак						
Биточек из говядины	100	15,39	25,23	11,8	224,4	268
Рагу овощное	180	4,2	6,48	27,08	169	128/70
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
Хлеб пшеничный	50	4,97	0,93	21,58	118	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	555	29,38	44,66	80,79	720,2(26,5%)	

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