



ИП Агафонов С.Н

Утверждает:

Агафонов С.Н. Агафонов С.Н. Агафонов/



Согласовано:
МКОУ Елховская ООШ
Т.В. Пономарева /Т.В. Пономарева/

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

Возрастная категория: 7-11 лет

(Завтрак 20-25%)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 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	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>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	610	25,75	24,85	73,59	633,4(26,9%)	
<i>3 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
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%)	
<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	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%)	
<i>5 день</i>						



ИП Агафонов С.Н

Утверждает:

Агафонов С.Н. / С.Н. Агафонов/



Согласовано:
МКОУ Елховская ООШ
Т.В. Пономарева / Т.В. Пономарева/

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

Возрастная категория: 7-11 лет

(Завтрак 20-25%)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 НЕДЕЛЯ						
<i>1день</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	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>2день</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	610	25,75	24,85	73,59	633,4(26,9%)	
<i>3день</i>						
<i>Завтрак</i>						
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%)	
<i>4день</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	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%)	
<i>5день</i>						

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%)	
2 НЕДЕЛЯ						
6день						
Завтрак						
яйцо	1шт	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%)	
7день						
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	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%)	
8день						
Завтрак						
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%)	
9день						
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	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%)	
10день						
Завтрак						
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%)	

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