

Утверждаю:
Директор ООО Витязь
/ Красавцев А.Г.

2024 г.



Согласовано:

Директор

2024 г.

**Примерное десятидневное меню приготовляемых блюд (завтраки) учащихся
в общеобразовательных учреждениях городского округа Тейково**

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ ре- цептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 НЕДЕЛЯ						
1 день						
Завтрак						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,4	209
Каша молочная пшениная с/масл	150	5,63	8,04	26,64	204	182
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,8	96,7	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	17,91	16,6	82,06	489,7	
2 день						
Завтрак						
Котлета рубленая 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	0,06	0,02	13,5	47,7	375
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Итого за завтрак	520	21,82	22	80,44	586	
3 день						
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
Кофейный напиток с молоком	200	1,85	2,41	13,3	53,3	379
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Итого за завтрак	490	14,33	18,41	74,89	453,4	
4 день						
Завтрак						
Печень по-строгановски	100	17,43	11,64	7,1	162,31	690
Рожки отварные с/масл	180	5,55	3,92	23,66	130,6	203
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	26,8	16,05	78,01	511,31	
5 день						
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
Овощи	60	0,35	0,06	1,15	16,6	10

Чай с сахаром и лимоном (Чай с сахаром)	200	0,13	0,02	15,2	22	377
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Итого за завтрак	550	18,51	16,2	74,27	498,6	

2 НЕДЕЛЯ

6 день

Завтрак						
Сыр порционный	30	6,96	8,85	0,28	62,4	42
Каша молочная гречневая с/масл	150	5,63	8,04	26,64	204	181
Апельсиновый напиток	200	3,67	3,19	15,8	96,7	1008
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	520	19,79	20,85	82,06	489,7	

7 день

Завтрак						
Запеканка из творога или сырники со сгущенным молоком	200	11,5	8,9	27,9	293,3	223
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,5	47,7	376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Печенье	50	1,84	6,24	22,2	180	
Итого за завтрак	490	16,56	15,56	82,84	606,6	

8 день

Завтрак						
Плов с мясом	200	20,95	31,2	64,2	265	601
Овощи	60	0,35	0,06	1,15	16,6	10
Витаминный напиток	200	0,2		3,4	20	676
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Итого за завтрак	500	24,66	31,66	87,99	387,2	

9 день

Завтрак						
Каша Геркулесовая	180	7,51	11,72	37,05	211	182
Напиток из шиповника	200	0,4		20,6	94	968
Хлеб пшеничный с маслом	50	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Йогурт	100	0,37	0,37	20,1	41	
Итого за завтрак	530	11,44	12,49	96,99	431,6	

10 день

Завтрак						
Котлета рубленая из говядины	100	16,5	24,2	14,32	344	268
Рагу овощное	180	3,5	5,4	22,57	140,8	128/70
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Итого за завтрак	520	24,16	30	76,33	655,2	

Итого за 10 дней (средняя)

5170,00	195,98	199,82	815,88	5109,31
----------------	---------------	---------------	---------------	----------------

Сборник рецептов блюд для образовательных учреждений

Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна

М.: ДеЛи принт. 2017г.