

Утверждаю:
Директор ООО Витязь
Красавцев А.Г.

2024 г.



Согласовано:

Директор

[Handwritten signature]

2024 г.

Примерное десятидневное меню приготовляемых блюд учащихся
в общеобразовательных учреждениях городского округа Тейково

Возрастная категория: 11-17 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	200	8,65	10,04	29,35	236	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	580	20,93	18,6	84,77	521,7	
2 день						
Завтрак						
Котлета рубленая из кур	100	15,22	14,14	15,32	221,8	295
Рис отварной с/масл	200	5,54	9,44	35,65	250,9	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	540	23,98	24	83,71	606	
3 день						
Завтрак						
Тефтели мясные	100	2,32	8,29	8,44	100,9	278
Греча рассыпчатая с/масл	200	10,85	9,64	35,92	232	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	540	15,86	20,74	76,9	471,8	
4 день						
Завтрак						
Печень по-строгановски	100	17,43	11,64	7,1	162,31	690
Рожки отварные с/масл	200	7,55	5,92	25,66	133,6	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	540	28,8	18,05	80,01	514,31	
5 день						
Завтрак						
Котлета рыбная	100	11,2	10,96	10,68	239,7	234
Пюре картофельное с/масл	200	5,67	7,76	30	138,7	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	600	20,51	19,2	76,27	502,6	
2 НЕДЕЛЯ						
6 день						
<i>Завтрак</i>						
Сыр порционный	30	6,96	8,85	0,28	62,4	42
Каша молочная гречневая с/масл	200	7,63	10,04	28,64	224	181
Апельсиновый напиток	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	570	21,79	22,85	84,06	509,7	
7 день						
<i>Завтрак</i>						
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						
<i>Завтрак</i>						
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						
<i>Завтрак</i>						
Каша Геркулесовая	200	9,51	13,72	39,05	234	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	550	13,44	14,49	98,99	454,6	
10 день						
<i>Завтрак</i>						
Котлета рубленая из говядины	100	16,5	24,2	14,32	344	268
Рагу овощное	200	5,43	7,3	25,64	165,2	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	540	26,09	31,9	79,4	679,6	

Итого за 10дней (средняя)	5450,00	212,62	217,05	834,94	5254,11	
---------------------------	---------	--------	--------	--------	---------	--

Сборник рецептур блюд для образовательных учреждений

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

М.: ДеЛи принт. 2017г.