

ИП Агафонов С.Н



Утверждаю:

Агафонов

/С.Н.Агафонов/



Согласовано:

МКОУ Аньковская СОШ

/О.Н.Воробьева/

**Примерное десятидневное менюготавливаемых блюд (обеда)
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
Аньковская СОШ**

Возрастная категория: 12-18 лет

(обед 30-35%)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 НЕДЕЛЯ						
<i>Обед</i>						
Суп-лапша с курицей	250	3,36	3,55	21,81	197,3	111
Голубцы "Ленивые"	240	16,75	22,29	23,41	361,5	287
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	740	23,22	26,43	100,23	801,6	
2 день						
<i>Обед</i>						
Суп гороховый с мясом	250	5,49	5,28	16,54	197,7	102
Курица, тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	231,3	54
Рожки отварные с/масл	180	6,55	7,72	36,55	234,8	309
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	780	28,66	19,82	95,49	833,8	
3 день						
<i>Обед</i>						
Щи из св.капусты с курицей	250	1,76	4,95	7,9	139,2	88
Рыба припущенная в молоке	100	12,27	6,83	2,85	121,3	228
Пюре картофельное с/масл	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	780	20,31	18,2	86,16	649,8	
4 день						
<i>Обед</i>						
Суп картофельный с рыбн. конс.	250	1,98	2,71	12,11	125,4	101
Овощи тушеные с мясом	240	7,48	24,47	16,44	397,2	143
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	740	11,98	27,7	66,55	692,6	
5 день						
<i>Обед</i>						
Рассольник "Ленингр." с.курицей	250	2,01	5,09	11,98	139,2	96
Плов	240	21,6	10,7	43,7	358,4	291
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	740	26,72	16,38	110,69	740,4	

2 НЕДЕЛЯ						
<i>6день</i>						
<i>Обед</i>						
Суп гороховый с мясом	250	5,49	5,28	16,54	197,7	102
Тефтели мясные	100	2,32	8,29	8,44	100,9	278
Греча рассыпчатая с/масл	180	10,32	7,31	46,37	292,6	302
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	780	20,65	21,4	109,35	761,2	
<i>7день</i>						
<i>Обед</i>						
Суп картоф.с вермиш. с курицей	250	2,69	2,84	17,45	167,7	103
Котлета рубленная их курицы	90	13,77	26,46	13,91	349,2	295
Капуста тушеная	180	3,72	5,83	16,97	135,2	321
Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	770	22,79	35,79	99,21	876,7	
<i>8день</i>						
<i>Обед</i>						
Борщ из св.капусты с мясом	250	1,8	4,93	10,94	153,2	82
Цыплята отварные	100	22,06	25,26	0,48	314	288
Рожки отварные с/масл	180	6,55	7,72	36,55	234,8	309
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	780	32,93	38,43	85,97	872	
<i>9день</i>						
<i>Обед</i>						
Суп молочный с вермишелью	250	5,48	4,75	17,95	150	120
Жаркое по-домашнему	240	22,22	24,81	22,74	404,6	259
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	740	30,81	30,15	95,7	797,4	
<i>10день</i>						
<i>Обед</i>						
Суп овощной с курицей	250	1,98	2,71	12,11	125,4	101
Гуляш из отварного мяса	100	10,64	16,79	2,89	221	260
Пюре гороховое с/масл	180	15,59	7,84	40,03	291,5	199
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	к/п
Итого за обед	780	30,73	27,86	93,03	807,9	

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