

ИП Агафонов С.Н

Утверждаю:

*Агафонов*  
С.Н.Агафонов/

Согласовано:

МБОУ Нерльская СОШ  
/Г.В.Сальникова/



**Примерное десятидневное менюготавливаемых блюд(Обеды)  
Муниципального бюджетного образовательного учреждения  
Нерльская СОШ**

Возрастная категория: 12-18 лет

(Завтрак 20-25%; обед 30-35%)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
<i>Обед</i>						
Суп-лапша с курицей	250/12,5	3,36	3,55	21,81	197,3	111
Голубцы "Ленивые"	240	16,75	22,29	23,41	361,5	287
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105,6	389
Хлеб ржаной/пшеничный	70	4,7	0,8	27,8	137	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>773</b>	<b>25,81</b>	<b>26,64</b>	<b>98,42</b>	<b>801,4(29,5%)</b>	
<b>2день</b>						
<i>Обед</i>						
Суп гороховый с говядиной	250/12,5	5,49	5,28	16,54	197,7	102
Курица, тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	54
Рожки отварные	180	6,55	7,72	36,55	234,8	309
Кисель	200	0,11	0	27,88	112	591
Хлеб ржаной/пшеничный	70	4,7	0,8	27,8	137	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>812,5</b>	<b>30,95</b>	<b>20,1</b>	<b>113,17</b>	<b>812,8(29,9%)</b>	
<b>3день</b>						
<i>Обед</i>						
Щи из св.капусты с курицей	250/12,5	1,76	4,95	7,9	139,2	88
Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,35	2,9	3,8	103	229
Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб ржаной/пшеничный	70	4,7	0,8	27,8	137	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>812,5</b>	<b>22,14</b>	<b>14,5</b>	<b>96,04</b>	<b>776,7(28,6%)</b>	
<b>4день</b>						
<i>Обед</i>						
Суп картофельный с рыбн. конс.	250/12,5	1,98	2,71	12,11	125,4	101
Биточек из курицы	100/5	15,3	29,4	15,46	388	295
Рагу овощное	180	3,04	18,84	14,75	243,4	143
Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Хлеб ржаной/пшеничный	70	4,7	0,8	27,8	137	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>818</b>	<b>25,18</b>	<b>51,91</b>	<b>98</b>	<b>1008,4(37,1%)</b>	
<b>5день</b>						
<i>Обед</i>						
Рассольник "Ленингр." с курицей	250/12,5	2,01	5,09	11,98	156,7	96
Плов	240	21,6	10,7	43,7	358,4	291
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб ржаной/пшеничный	70	4,7	0,8	27,8	137	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>28,44</b>	<b>16,61</b>	<b>98,68</b>	<b>814,1(30%)</b>	

<b>2 НЕДЕЛЯ</b>						
<i>6день</i>						
<i>Обед</i>						
Суп гороховый с курицей	250/12,5	5,49	5,28	16,54	197,7	102
Тефтели из говядины	110	7,46	8,29	9,44	142	279
Капуста тушеная	180	3,72	5,83	16,97	135,2	321
Кисель	200	0,11	0	27,88	112	591
Хлеб ржаной/пшеничный	70	4,7	0,8	27,8	137	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>21,48</b>	<b>20,2</b>	<b>98,63</b>	<b>823,9(30,3%)</b>	
<i>7день</i>						
<i>Обед</i>						
Суп картоф.с вермиш. и курицей	250/12,5	2,69	2,84	17,45	167,7	103
Шницель из курицы	100/5	15,3	29,4	15,46	388	295
Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,6	304
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	84,4	389
Хлеб ржаной/пшеничный	70	4,7	0,8	27,8	137	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>27,67</b>	<b>39,88</b>	<b>137,33</b>	<b>1028(37,8%)</b>	
<i>8день</i>						
<i>Обед</i>						
Борщ из св.капусты с говядиной	250/12,5	1,8	4,93	10,94	153,2	82
Цыплята отварные	90	19,85	22,73	0,43	282,6	288
Рожки отварные	180	6,55	7,72	36,55	234,8	309
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб ржаной/пшеничный	70	4,7	0,8	27,8	137	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>715</b>	<b>33,56</b>	<b>36,27</b>	<b>107,73</b>	<b>940,4(34,6%)</b>	
<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 св.яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	342
Хлеб ржаной/пшеничный	70	4,7	0,8	27,8	137	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>32,56</b>	<b>30,52</b>	<b>96,39</b>	<b>806,2(29,6%)</b>	
<i>10день</i>						
<i>Обед</i>						
Суп картофельный с рыбн.конс.	250/12,5	1,98	2,71	12,11	125,4	101
Гуляш	100	10,64	16,79	2,89	221	260
Пюре гороховое	180	15,59	7,84	40,03	291,5	199
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб ржаной/пшеничный	70	4,7	0,8	27,8	137	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>727</b>	<b>33,04</b>	<b>28,16</b>	<b>98,03</b>	<b>836,9(30,8%)</b>	

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