

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 «ВОЛОДИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
 КРИВОШЕИНСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ
 636310 Кривошеинский р-н, Томская обл. с.Володино,
 ул. Коммунистическая, 39
 Телефон/факс 838 (251) 4-57-21

«Утверждаю»
 Директор МБОУ «Володинская СОШ»
 С.Л. Александрова



Примерное десятидневное меню.
 Сезон: осенне-зимнее
 Возрастная категория: с12-18 лет.

Прием пищи	Наименование блюда.	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 Понедельник							
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	250	7,4	13,56	66,16	417,5	174
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,0	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		540	16,63	18,66	104,59	625,5	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	300/10	2,1	5,865	10,185	101,7	88
	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	309
	Птица тушеная в соусе	100/30	12,28	11,52	2,48	167	290
	Икра кабачковая	60	1,0	4,5	4,25	6,1	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117	
	Компот из сухофруктов	200	0	0	4,4	17,6	348
Итого за обед:		950	26,69	28,4	80,73	634	
Итого за день:		1490	43,32	47,06	185,32	1259,5	
Вторник							
Завтрак	Вареники из п/ф	250	10,5	5,25	73,5	382,5	395
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117	
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
Итого за завтрак:		500	17,97	9,47	123,14	644,7	

Обед	Суп картофельный с бобовыми	300/10	6,58	6,33	19,59	161,7	102
	Перловка отварная	200	6,08	4,8	42,24	240	171
	Бефстроганов	100	11,95	14,99	3,75	196,87	250
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,38	7,19	131,9	50
	Напиток из шиповника	200	0,68	2,28	20,79	88,2	388
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117	
Итого за обед:		960	33,91	38,28	117,71	935,67	
Итого за день:		1460	51,88	47,75	240,85	1080,87	
Среда							
Завтрак	Гречка отварная	200	9,94	7,48	47,78	307	302
	Котлета мясная с соусом	100/30	9,93	25,88	6,12	202,5	269/330
	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62,0	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117	
Итого за завтрак:		587	23,95	33,88	93,25	688,5	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	2,62	3,33	18,47	127,2	104
	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	309
	Тефтель с соусом	100/30	6,96	16,11	11,61	223	279/330
	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,33	45
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117	
	Сок	200	0,16	0,16	27,88	115	389
Итого за обед:		850	26,17	28,86	125,51	883,4	
Итого за день:		1437	50,12	62,74	218,76	1571,9	
Четверг							
Завтрак	Сырники из творога со сгущенкой	150/20	18,58	13,45	25,71	28,95	219
	Кофейный напиток	200	1,4	2,0	22,4	116,0	379
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117	
Итого за завтрак:		420	23,93	15,95	72,26	261,95	
Обед	Рассольник ленинградский	300/10	2,016	4,09	15,9	115,9	96
	Рис отварной	200	11,9	8,97	57,3	368,7	304
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229
	Напиток «Витоша»	200	0	0	19,00	80	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117	

Итого за обед:		860	27,616	18,51	120,15	792,9		
Итого за день:		1280	51,55	34,46	192,41	1054,85		
Пятница								
Завтрак	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183	312	
	Куриная голень, жаренная, с соусом	100/30	22,16	25,78	0,08	216	293/331	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	375	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117		
Итого за завтрак:		580	30,39	32,68	65,49	544		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	300/10	2,1	5,86	10,188	101,7	88	
	Плов из птицы	250	21,18	13,08	44,66	381,66	291	
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,39	23,72	164,2	39	
	Кисель « Витоша»	200	0,0	0,0	24,0	95		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117		
Итого за обед:		910	30,25	25,83	126,72	859,56		
Итого за день:		1490	60,64	58,51	192,2	1403,56		
Вторая неделя. Понедельник								
Завтрак	Каша вязкая молочная из смеси круп	250/10	13,05	13,88	51,6	383,75	175	
	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,8	8,3	14,83	157	3	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117		
	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62,0	377	
Итого за завтрак:		567	22,93	22,7	105,78	719,75		
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	300/10	4,26	6,13	17,0	153,3	84	
	Гречка отварная	200	9,94	7,48	47,78	307	302	
	Котлета мясная с соусом	100/30	9,93	25,88	6,12	202,5	260	
	Икра кабачковая	60	1,0	4,5	4,25	61		
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	115	348	
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117	
Итого за обед:		950	29,86	44,54	126,93	955,8		
Итого за день:		1517	52,79	67,24	232,71	1675,55		
Вторник								
Завтрак	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	309	

	Тефтель с соусом	100/30	6,96	16,11	11,61	223	279/330
	Кофейный напиток	200	1,4	2,0	22,4	116,0	379
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117	
Итого за завтрак:		580	19,67	24,63	93,42	680,06	
Обед	Суп картофельный с крупой	300	2,37	3,25	14,54	102,9	101
	Перловка отварная	200	6,08	4,8	42,24	240	171
	Куриная голень, жаренная, с соусом	100/30	22,16	25,78	0,08	216	293/331
	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,33	45
	Сок	200	0,16	0,16	27,88	115	389
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117	
Итого за обед:		980	36,13	39,57	93,03	878,23	
Итого за день:		1560	55,8	64,2	186,45	1558,29	
Среда							
	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183	312
Завтрак	Бефстроганов	100	11,95	14,99	3,75	196,87	250
	Бутерброд с повидлом	20/5/30	13,78	12,65	60,11	394,35	2
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117	
Итого за завтрак:		605	37,28	38,26	140,76	1036,42	
Обед	Рассольник ленинградский	300/10	2,016	4,09	15,9	115,9	96
	Овощ свежий огурец	60	0,35	0,05	0,35	6	71
	Вареники из п/ф	250	10,5	5,25	73,5	382,5	395
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117	
	Напиток из шиповника	200	0,68	2,28	20,79	88,2	388
Итого за обед:		870	174,96	31,78	134,69	709,6	
Итого за день:		1515	54,77	43,95	350,69	1746,02	
Четверг							
Завтрак	Гречка отварная	200	9,94	7,48	47,78	307	302
	Птица тушеная в соусе	100/30	12,28	11,52	2,48	167	290
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,00	375
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117	
Итого за завтрак:		580	26,37	19,5	88,41	619	

Обед	Суп картофельный с бобовыми	300/10	6,58	6,33	19,59	161,7	102
	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	18,85	150,2	321
	Мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,56	305	256
	Кисель « Витоша»	200	0,0	0,0	24,0	95	389
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117	
Итого за обед:		860	25,24	41,74	89,15	828,9	
Итого за день:		1440	51,61	61,24	177,56	1447,9	
Пятница							
Завтрак	Рис отварной	200	11,9	8,97	57,3	368,7	304
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229
	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62,0	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117	
Итого за завтрак:		557	25,73	14,44	100,45	652,7	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	300/10	2,8	3,36	19,77	136,8	82
	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183	312
	Сельдь с луком	50	5,06	6,69	1,64	87	76
	Зеленый горошек консервированный	50	1,41	5,08	9,02	87,4	
	Напиток «Витоша»	200	0	0	19,00	80	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117	
Итого за обед:		860	17,3	22,03	100,84	604,67	
Итого за день:		1417	43,03	36,47	201,29	1257,37	

Сборник технических нормативов

Утвержденный Ректором ГОУ ВПО Пятигорского Государственного Технологического Университета Казначовым В.А и директором ГУ НИИ питания РАМН Р Тутельон А.В. «СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ» Издательство Москва, «ДеЛи принт», 2007 г