

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: с7-11 лет. (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда.	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 Понедельник							
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	200/10	5,92	10,85	52,93	334	174
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,0	28,0	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		470	15,15	15,95	91,36	542	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,75	4,89	8,49	84,75	88
	Макароны отварные	150	5,1	4,5	28,5	201,9	309
	Птица тушеная в соусе	100/30	12,28	11,52	2,48	167	290
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117	
	Компот из сухофруктов	200	0	0	4,4	17,6	348
Итого за обед:		850	24,28	26,81	73,12	661,45	
Итого за день:		1320	39,43	42,76	224,31	1534,8	
Вторник							
Завтрак	Вареники из п/ф	200	8,4	4,2	58,8	306	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:		450	15,87	8,42	108,44	568,2	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250/10	5,49	5,27	16,53	148,25	102

	Перловка отварная	150	4,56	3,6	31,68	180,0	171
	Бефстроганов	100	11,95	14,99	3,75	196,88	250
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,8	5,6	4,3	79,14	50
	Напиток из шиповника	200	0,678	0,278	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117	
	Фрукт	100					
Итого за обед:		970	29,43	30,24	101,17	809,47	
Итого за день:		1420	45,3	38,66	209,61	1377,67	
Среда							
Завтрак	Гречка отварная с маслом	150	7,46	5,61	35,84	230,45	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:		497	17,54	15,13	77,19	522,45	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,19	2,78	15,39	106	104
	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	309
	Тефтель с соусом	100/30	6,96	16,11	11,61	223	279/331
	Салат из белокочанной капусты	100	0,85	3,05	5,41	52,4	42
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117	
	Сок	200	0,16	0,16	27,88	115	389
Итого за обед:		880	19,21	30,1	112,94	815,3	
Итого за день:		1377	36,75	45,23	190,13	13337,75	
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	250/10	1,68	4,09	13,27	96,6	96
	Рис отварной	150	3,67	5,42	0,27	210,11	304
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229

	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117	
	Напиток «Витоша»	200	0,0	0,0	19,0	80,0	
Итого за обед:		820	19,05	14,96	60,49	608,71	
Итого за день:		1240	42,98	30,91	132,75	870,66	
Пятница							
Завтрак	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	312
	Куриная голень, жаренная, с соусом	100/30	22,16	25,78	0,08	322	293/331
	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:		530	29,37	75,54	48,78	604,25	
Обед	Щи со свежей капустой с картофелем	250/10	1,75	4,89	8,49	84,75	88
	Плов из птицы	200	16,9	10,46	35,7	305,33	291
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,8	3,83	14,23	98,52	39
	Кисель «Витоша»	200	0,0	0,0	24,0	95	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117	
	Фрукт	100					
Итого за обед:		870	24,4	19,68	106,57	700,6	
Итого за день:		1360	53,77	95,22	155,35	1304,85	
Вторая неделя. Понедельник							
Завтрак	Каша вязкая молочная из смеси круп	200/10	10,44	11,1	50,16	307	175
	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,8	8,3	14,83	157	3
	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:		517	20,32	19,92	104,34	643	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	250/10	3,55	5,11	14,17	127,75	84
	Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45	302
	Котлета мясная с соусом	100	11,64	13,43	2,31	176,8	260
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	
	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:		830	28,58	30,1	109,2	840,2	

Итого за день:		1347	48,9	50,02	213,54	1429,7	
Вторник							
Завтрак	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	309
	Тефтель с соусом	100/30	6,96	16,11	11,61	223	279/331
	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:		530	17,41	26,11	86,66	657,9	
	Суп картофельный с крупой	250	1,9	2,7	12,1	85,75	101
Обед	Перловка отварная	150	1,102	6,076	3,746	74,1	171
	Куриная голень, жаренная, с соусом	100/30	22,16	25,78	0,08	322	293/331
	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,4	45
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117	
	Сок	200	0,16	0,16	27,88	115	389
Итого за обед:		840	30,12	38,26	73,36	766,25	
Итого за день:		1370	47,53	64,38	160,02	1424,15	
Среда							
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	312
Завтрак	Бефстроганов	100	11,95	14,99	3,75	196,88	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	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117	
Итого за завтрак:		555	36,26	36,66	133,95	990,68	
Обед	Рассольник ленинградский	250	1,68	4,09	13,27	96,6	96
	Овощ свежий огурец	60	0,35	0,05	0,35	6	71
	Вареники из п/ф	200	8,4	4,2	58,8	306	395
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117	
	Напиток из шиповника	200	0,678	0,278	20,76	88,2	388
	Фрукт	100					
Итого за обед:		860	15,06	9,11	117,33	613,8	
Итого за день:		1415	51,32	45,77	251,28	1604,48	
Четверг							

Завтрак	Гречка отварная с маслом	150	7,46	5,61	35,84	230,45	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:		530	23,89	17,63	76,47	542,45	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102
	Капуста тушеная	150	3,09	4,8	14,14	112,65	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:		750	23,11	38,74	81,38	777,9	
Итого за день:		1280	47,0	56,37	157,85	1320,35	
Пятница							
Завтрак	Рис отварной с маслом	150	3,67	5,42	0,27	210,11	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:		507	17,5	10,89	43,42	494,11	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	2,8	16,4	114	82
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	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	0,0	19,0	80,0	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117	
	Фрукт	100					
Итого за обед:		860	15,78	19,87	90,66	622,65	
Итого за день:		1367	33,28	30,76	134,08	1116,76	

Сборник технических нормативов

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