

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.



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	
Вторник							
	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
	Фрукт	100					
Итого за завтрак:		550	15,87	8,42	108,44	568,2	
Среда							
Завтрак	Гречка отварная	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	
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	
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	
	Фрукт	100					
Итого за завтрак:		630	29,37	75,34	48,78	604,25	
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	
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	
Среда							
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137	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	
	Фрукт	100					
Итого за завтрак:		655	36,26	36,66	133,95	990,42	
Четверг							
Завтрак	Гречка отварная	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	
Пятница							
Завтрак	Рис отварной	150	3,67	5,42	0,27	210,11	304
	Рыба тушеная 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	
	Фрукт	100					
Итого за завтрак:		607	175	10,89	43,42	494,11	

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