

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



Директор МБОУ «Володинской СОШ»  
С.Л. Александрова

| Прием пищи        | Наименование блюда.                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептур<br>ы |
|-------------------|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------------------------------|--------------------|
|                   |                                                 |              | Б                    | Ж     | У     |                                   |                    |
| Первый день       |                                                 |              |                      |       |       |                                   |                    |
| Завтрак           | Каша вязкая молочная из смеси круп, с<br>маслом | 250          | 8,8                  | 11,5  | 36    | 335                               | 175                |
|                   | Чай с сахаром                                   | 200          | 0,2                  | 0,0   | 14,0  | 28,0                              | 388                |
|                   | Хлеб пшеничный                                  | 50           | 3                    | 0,5   | 10    | 117                               |                    |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: |                                                 | 500          | 12                   | 12    | 60    | 480                               |                    |
| Обед              | Суп с рыбными фрикадельками                     | 250          | 5,2                  | 5,4   | 14,34 | 167,2                             | 106                |
|                   | Макароны отварные с маслом                      | 150          | 5,1                  | 5,8   | 28,5  | 113,8                             | 309                |
|                   | Птица тушеная в соусе                           | 100          | 11,54                | 11,14 | 2,48  | 167                               | 290                |
|                   | Сок                                             | 200          | 0,16                 | 0,16  | 24,68 | 115                               | 389                |
|                   | Хлеб пшеничный                                  | 50           | 3                    | 0,5   | 10    | 117                               |                    |
| Итого за обед:    |                                                 | 750          | 25                   | 23    | 80    | 680                               |                    |
| Итого за день:    |                                                 | 1250         | 37                   | 35    | 140   | 1160                              |                    |
| Второй день       |                                                 |              |                      |       |       |                                   |                    |
| Завтрак           | Сырники из творога со сгущенкой                 | 200          | 8,15                 | 9,19  | 11,67 | 208,8                             | 219                |
|                   | Какао с молоком                                 | 200          | 3,52                 | 3,72  | 25,49 | 145,2                             | 382                |
|                   | Банан                                           | 100          | 0,33                 | 1,09  | 22,84 | 116                               |                    |
| Итого за завтрак: |                                                 | 500          | 12                   | 14    | 60    | 470                               |                    |
| Обед              | Суп с макаронными изделиями и<br>картофелем     | 250          | 11,58                | 9,13  | 25,55 | 167,89                            | 112                |
|                   | Рис отварной с маслом                           | 150          | 3,67                 | 5,42  | 10,27 | 210,11                            | 304                |
|                   | Котлета рыбная                                  | 100          | 6,75                 | 4,95  | 10,12 | 105                               | 229                |

|                          |                                          |      |      |       |       |       |         |
|--------------------------|------------------------------------------|------|------|-------|-------|-------|---------|
|                          | Напиток « Витоша»                        | 200  | 0,0  | 0,0   | 19,06 | 80,0  |         |
|                          | Хлеб пшеничный                           | 50   | 3    | 0,5   | 10    | 117   |         |
| <b>Итого за обед:</b>    |                                          | 790  | 25   | 20    | 75    | 680   |         |
| <b>Итого за день:</b>    |                                          | 1290 | 37   | 34    | 135   | 1150  |         |
| <b>Третий день</b>       |                                          |      |      |       |       |       |         |
| <b>Завтрак</b>           | Макароны отварный с сыром                | 250  | 13,5 | 16,0  | 60,0  | 334   | 204     |
|                          | Хлеб пшеничный                           | 50   | 3,95 | 0,5   | 24,15 | 117   |         |
|                          | Чай с лимоном                            | 200  | 0,13 | 0,02  | 15,2  | 62,0  | 377     |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                          | 500  | 12   | 14    | 60    | 475   |         |
| <b>Обед</b>              | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250  | 2,5  | 2,3   | 16,5  | 95    | 82      |
|                          | Овощ свежий, огурец                      | 50   | 0    | 0     | 0,3   | 6     | 71      |
|                          | Перловка отварная с маслом               | 150  | 6    | 4,2   | 23,44 | 140   | 171     |
|                          | Голень куриная жаренная                  | 100  | 11,5 | 16,0  | 0     | 260   | 293/331 |
|                          | Хлеб пшеничный                           | 50   | 3    | 0,5   | 10    | 117   |         |
|                          | Компот из смеси сухофруктов              | 200  | 0    | 0     | 24,76 | 72    | 349     |
| <b>Итого за обед:</b>    |                                          | 800  | 23   | 23    | 75    | 690   |         |
| <b>Итого за день:</b>    |                                          | 1300 | 35   | 37    | 135   | 1165  |         |
| <b>Четвертый день</b>    |                                          |      |      |       |       |       |         |
| <b>Завтрак</b>           | Каша вязкая молочная рисовая, с маслом   | 250  | 5,6  | 10,64 | 27,6  | 242   | 175     |
|                          | Хлеб пшеничный                           | 50   | 3    | 0,5   | 10    | 117   |         |
|                          | Кофейный напиток                         | 200  | 3,4  | 2,86  | 22,4  | 116,0 |         |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                          | 500  | 12   | 14    | 60    | 475   |         |
| <b>Обед</b>              | Рассольник ленинградский с сметаной      | 250  | 3,2  | 2,1   | 15,9  | 115,9 | 96      |
|                          | Гречка отварная с маслом                 | 150  | 7,5  | 3,6   | 27    | 130,4 | 302     |
|                          | Котлета мясная с соусом                  | 100  | 9,9  | 11,8  | 6,1   | 184,3 | 260/330 |
|                          | Зеленый горошек консервированный         | 60   | 1,4  | 5     | 9     | 87,4  |         |
|                          | Хлеб пшеничный                           | 50   | 3    | 0,5   | 10    | 117   |         |
|                          | Кисель « Витоша»                         | 200  | 0,0  | 0,0   | 14,0  | 55    |         |
| <b>Итого за обед:</b>    |                                          | 810  | 25   | 23    | 82    | 690   |         |
| <b>Итого за день:</b>    |                                          | 1310 | 37   | 37    | 142   | 1165  |         |

### Пятый день

|                   |                                               |      |      |      |      |       |     |
|-------------------|-----------------------------------------------|------|------|------|------|-------|-----|
| Завтрак           | Закрытый бутерброд с мясными изделиями        | 200  | 8,1  | 7,9  | 24,7 | 287,8 | 9   |
|                   | Какао с молоком                               | 200  | 3,5  | 3,7  | 25,5 | 145,2 | 382 |
|                   | Яблоко                                        | 100  | 0,4  | 0,4  | 9,8  | 47    |     |
| Итого за завтрак: |                                               | 500  | 12   | 12   | 60   | 480   |     |
| Обед              | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250  | 2,1  | 5,9  | 22,5 | 201,7 | 88  |
|                   | Плов                                          | 200  | 17,9 | 13,6 | 22,5 | 271,3 | 291 |
|                   | Напиток «Витоша»                              | 200  | 0,0  | 0,0  | 20,0 | 80,0  |     |
|                   | Хлеб пшеничный                                | 50   | 3    | 0,5  | 10   | 117   |     |
| Итого за обед:    |                                               | 700  | 23   | 20   | 75   | 670   |     |
| Итого за день:    |                                               | 1200 | 35   | 32   | 135  | 1150  |     |

### Шестой день

|                   |                                            |      |     |       |      |      |     |
|-------------------|--------------------------------------------|------|-----|-------|------|------|-----|
| Завтрак           | Каша вязкая молочная из хлопьев «Геркулес» | 250  | 8,8 | 13,5  | 36   | 335  | 173 |
|                   | Хлеб пшеничный                             | 50   | 3   | 0,5   | 10   | 117  |     |
|                   | Чай с сахаром                              | 200  | 0,2 | 0,0   | 14,0 | 28,0 | 388 |
| Итого за завтрак: |                                            | 500  | 12  | 14    | 60   | 480  |     |
| Обед              | Суп картофельный с рыбными фрикадельками   | 250  | 9,5 | 10,40 | 11,5 | 187  | 106 |
|                   | Жаркое по-домашнему                        | 200  | 6,1 | 8,8   | 40,3 | 250  | 259 |
|                   | Хлеб пшеничный                             | 50   | 3   | 0,5   | 10   | 117  |     |
|                   | Сок                                        | 200  | 1,4 | 0,3   | 13,2 | 116  | 348 |
| Итого за обед:    |                                            | 700  | 20  | 20    | 75   | 670  |     |
| Итого за день:    |                                            | 1200 | 32  | 34    | 135  | 1150 |     |

### Седьмой день

|                   |                                 |     |     |     |      |       |         |
|-------------------|---------------------------------|-----|-----|-----|------|-------|---------|
| Завтрак           | Рис отварной с маслом           | 150 | 3,2 | 3,2 | 22,4 | 180,1 | 304     |
|                   | Тефтель с соусом                | 100 | 5,4 | 9,3 | 15,2 | 96,9  | 279/331 |
|                   | Кофейный напиток                | 200 | 1,4 | 2   | 12,4 | 86,0  | 379     |
|                   | Хлеб пшеничный                  | 50  | 3   | 0,5 | 10   | 117   |         |
| Итого за завтрак: |                                 | 500 | 13  | 15  | 60   | 480   |         |
| Обед              | Суп рассольник ленинградский со | 250 | 1,6 | 4,1 | 10,2 | 96,6  | 96      |

|                       |                       |      |      |      |      |       |     |
|-----------------------|-----------------------|------|------|------|------|-------|-----|
|                       | сметаной              |      |      |      |      |       |     |
|                       | Гречка отварная       | 150  | 3,1  | 4,8  | 37,8 | 137,3 | 312 |
|                       | Гуляш                 | 100  | 17,1 | 13,6 | 2,3  | 224,9 | 260 |
|                       | Хлеб пшеничный        | 50   | 3    | 0,5  | 10   | 117   |     |
|                       | Компот из сухофруктов | 200  | 0,2  | 0    | 14,7 | 94,2  |     |
| <b>Итого за обед:</b> |                       | 750  | 25   | 23   | 75   | 670   |     |
| <b>Итого за день:</b> |                       | 1250 | 38   | 38   | 135  | 1150  |     |

### Восьмой день

|                          |                                              |      |     |      |      |       |     |
|--------------------------|----------------------------------------------|------|-----|------|------|-------|-----|
| <b>Завтрак</b>           | Каша вязкая молочная из смеси круп, с маслом | 250  | 5,3 | 6,10 | 21,2 | 207   | 175 |
|                          | Бутерброд с повидлом                         | 55   | 4,5 | 7,4  | 14,8 | 128   | 2   |
|                          | Хлеб пшеничный                               | 50   | 3   | 0,5  | 10   | 117   |     |
|                          | Чай с сахаром                                | 200  | 0,2 | 0,0  | 14,0 | 28,0  | 388 |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                              | 555  | 13  | 14   | 60   | 480   |     |
| <b>Обед</b>              | Суп картофельный с горохом со сметаной       | 250  | 6,5 | 5,2  | 19,5 | 161,7 | 102 |
|                          | Перловка отварная                            | 150  | 7,9 | 7,4  | 30,1 | 107,0 | 302 |
|                          | Птица жареная                                | 100  | 7,6 | 9,9  | 6,4  | 224,3 | 293 |
|                          | Напиток «Витоша»                             | 200  | 0,0 | 0,0  | 9,0  | 80,0  |     |
|                          | Хлеб пшеничный                               | 50   | 3   | 0,5  | 10   | 117   |     |
| <b>Итого за обед:</b>    |                                              | 750  | 25  | 23   | 75   | 690   |     |
| <b>Итого за день:</b>    |                                              | 1305 | 38  | 37   | 135  | 1170  |     |

### Девятый день

|                          |                             |     |     |      |      |       |     |
|--------------------------|-----------------------------|-----|-----|------|------|-------|-----|
| <b>Завтрак</b>           | Макаронник                  | 250 | 5,5 | 9,8  | 34,6 | 212,8 | 285 |
|                          | Какао с молоком             | 200 | 3,5 | 3,7  | 15,4 | 145,2 | 382 |
|                          | Хлеб пшеничный              | 50  | 3   | 0,5  | 10   | 117   |     |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                             | 500 | 12  | 14   | 60   | 475   |     |
| <b>Обед</b>              | Суп с мясными фрикадельками | 250 | 2,6 | 3,3  | 11,1 | 87,2  | 104 |
|                          | Картофельное пюре           | 150 | 4   | 3,8  | 15,2 | 210   | 171 |
|                          | Птица тушеная в соусе       | 130 | 7,2 | 12,4 | 2,4  | 167   | 290 |
|                          | Сок                         | 200 | 8,2 | 0    | 36,3 | 88,8  | 349 |
|                          | Хлеб пшеничный              | 50  | 3   | 0,5  | 10   | 117   |     |

|                          |                                         |      |      |      |       |       |     |
|--------------------------|-----------------------------------------|------|------|------|-------|-------|-----|
| <b>Итого за обед:</b>    |                                         | 780  | 25   | 20   | 75    | 670   |     |
| <b>Итого за день:</b>    |                                         | 1280 | 37   | 34   | 135   | 1145  |     |
| <b>Десятый день</b>      |                                         |      |      |      |       |       |     |
| <b>Завтрак</b>           | Каша жидкая молочная манная, с маслом   | 250  | 8,7  | 11,4 | 34,8  | 301   | 181 |
|                          | Чай с лимоном                           | 200  | 0,3  | 0,1  | 15,2  | 62,0  | 377 |
|                          | Хлеб пшеничный                          | 50   | 3    | 0,5  | 10    | 117   |     |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                         | 500  | 12   | 12   | 60    | 480   |     |
| <b>Обед</b>              | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 250  | 4,3  | 7,3  | 17,0  | 153,3 | 84  |
|                          | Рис отварной с маслом                   | 150  | 4,8  | 7,2  | 25,2  | 219,7 | 304 |
|                          | Рыба, тушенная в томате с овощами       | 100  | 12,9 | 5,0  | 8,8   | 105   | 229 |
|                          | Кисель « Витоша»                        | 200  | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 75,0  |     |
|                          | Хлеб пшеничный                          | 50   | 3    | 0,5  | 10    | 117   |     |
| <b>Итого за обед:</b>    |                                         | 750  | 25   | 20   | 75    | 670   |     |
| <b>Итого за день:</b>    |                                         | 1250 | 37   | 32   | 135   | 1150  |     |

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