

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВОЛОДИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
КРИВОШЕЙНСКОГО 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: весенне-летнее меню  
Возрастная категория: 7-11 лет. Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда.	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя первая</b>							
<b>Понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная рисовая	200	2,9	14,1	20,9	134	174
	Яйцо вареное	40	2,7	3,2	0,28	43	209
	Бутерброд с сыром	50	2,8	5,2	15,2	57	3
	Какао с молоком	200	2,6	3	12,8	131,2	382
	Хлеб пшеничный	50	3	0,5	10,82	117	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		540	14	16	60	482,2	
<b>Вторник</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная манная	200	5,8	7,5	18	178	181
	Пряник «Загадка»	50	3,2	4	23,7	100	
	Напиток «Витоша»	200	0,0	0,0	7,48	80,0	
	Хлеб пшеничный	50	3	0,5	10,82	117	
<b>Итого за завтрак:</b>		500	12	12	60	475	
<b>Среда</b>							
<b>Завтрак</b>	Гречка отварная	150	4,3	5,61	30,06	150,1	302
	Котлета мясная с соусом	100	6,5	8,89	6,12	194,9	269/330
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	376
	Хлеб пшеничный	50	3	0,5	10,82	117	
<b>Итого за завтрак:</b>		500	14	15	61	490	
<b>Четверг</b>							
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные с сыром	200	4,36	6,02	25,26	116,6	204

	Бутерброд с джемом	55	4,84	60,8	9,72	126,4	2
	Кофейный напиток	200	1,4	2	9,4	86	379
	Хлеб пшеничный	50	3	0,5	10,82	117	
	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	4,8	47	
<b>Итого за завтрак:</b>		605	14	15	60	493	
<b>Пятница</b>							
<b>Завтрак</b>	Картофельное пюре	150	3	4,8	20,45	137	312
	Птица тушеная, в соусе	100	7,3	4,6	4,63	116,6	290
	Зеленый горошек консервированный	60	1,4	5,1	9,1	87,4	377
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15	30	
	Хлеб пшеничный	50	3	0,5	10,82	117	
<b>Итого за завтрак:</b>		560	15	15	60	488	
<b>Неделя вторая</b>							
<b>Понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные с сыром	200	4,36	6,02	25,26	116,6	204
	Бутерброд с джемом	55	4,44	7,98	9,92	215,4	2
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	376
	Хлеб пшеничный	50	3	0	10,82	117	
<b>Итого за завтрак:</b>		505	12	14	60	477	
<b>Вторник</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная из смеси круп	200	3,6	5,8	21,18	172,8	175
	Бутерброд с сыром	50	2,8	5,2	15,2	57	3
	Какао с молоком	200	2,6	3	12,8	131,2	382
	Хлеб пшеничный	50	3	0,5	10,82	117	
<b>Итого за завтрак:</b>		500	12	14	60	478	
<b>Среда</b>							
	Картофельное пюре	150	3	4,8	20,45	117	312
<b>Завтрак</b>	Куриная голень жареная, с соусом	100	7,8	8,5	11,23	137	293/330
	Кофейный напиток	200	1,4	2	9,4	76	379
	Хлеб пшеничный	50	3	0,5	10,82	117	
	Фрукт мандарин	100	0,8	0,2	8,1	23	
<b>Итого за завтрак:</b>		600	16	16	60	470	

<b>Четверг</b>							
<b>Завтрак</b>	Рис отварной	150	3,67	6,42	5,27	136,4	304
	Котлета рыбная	100	8,23	6,03	29,41	126,6	234
	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,05	14,5	100	345/342
	Хлеб пшеничный	50	3	0,5	10,82	117	
<b>Итого за завтрак:</b>		500	15	13	60	480	
<b>Пятница</b>							
<b>Завтрак</b>	Перловка отварная	150	2,2	4,6	17,7	74,1	171
	Котлета мясная с соусом	100	6,5	8,9	13,5	253,9	269/330
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15	30	377
	Хлеб пшеничный	50	3	0,5	10,82	117	
<b>Итого за завтрак:</b>		500	12	14	57	475	

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, «Дели принт», 2007 г