

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: весенне-летнее меню
Возрастная категория: 12-18 лет.

Прием пищи	Наименование блюда.	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя первая							
Понедельник							
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	250	2,9	4,1	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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		590	14	16	60	482,2	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	300	3,1	4,9	15,4	82,7	88
	Макаронник с мясом	250	17,5	9,5	35,28	365,3	285
	Зеленый горошек консервированный	60	1,4	5,1	9,1	87,4	
	Хлеб пшеничный	50	3	0,5	10,82	117	
	Компот из сухофруктов	200	0	0	4,4	17,6	348
Итого за обед:		860	25	20	75	670	
Итого за день:		1450	39	36	135	1152,2	
Вторник							
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	250	5,8	7,5	18	178	181
	Пряник «Загадка»	50	3,2	4	23,7	100	
	Напиток «Витоша»	200	0	0	7,48	80	
	Хлеб пшеничный	50	3	0,5	10,82	117	

Итого за завтрак:		550	12	12	60	475	
Обед	Суп с бобовыми	300	5,02	4,06	16,53	110,25	102
	Картофельное пюре	200	3,06	3,8	21,05	137,25	312
	Тефтель	100	9,9	11,1	6,12	202,5	279/330
	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	34,8	
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	20,79	88,2	388
	Хлеб пшеничный	50	3	0,5	10,82	117	
Итого за обед:		910	23	20	82	690	
Итого за день:		1460	32	32	142	1165	
Среда							
Завтрак	Гречка отварная	200	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	14,00	28,0	376
	Хлеб пшеничный	50	3	0,5	10,82	117	
Итого за завтрак:		550	14	15	61	490	
Обед	Рассольник ленинградский	300	3,58	5,09	24,11	166,6	96
	Рис отварной	200	3,67	6,42	5,27	136,4	304
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	8,04	12,8	135	229
	Кисель « Витоша»	200	0,0	0,0	28	115	
	Хлеб пшеничный	50	3	0,5	10,82	117	
Итого за обед:		850	20	20	81	670	
Итого за день:		1400	34	35	141	1160	
Четверг							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	250	4,36	6,02	25,26	133,6	204
	Бутерброд с джемом	55	4,84	6,08	14,52	133,4	379
	Кофейный напиток	200	1,4	2	9,4	86	379
	Хлеб пшеничный	50	3	0,5	10,82	117	
Итого за завтрак:		555	13,6	14,6	60	470	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	300	3,55	5,11	25,14	102	84
	Перловка отварная	200	1,1	6,1	6,86	61,6	171
	Куриная голень жареная	100	11,34	5,08	2,86	222	293/331
	Овощ натуральный соленый	60	0,85	3,05	5,41	52,4	70
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	10,82	117	
	Сок	200	0,16	0,16	28,88	115	389

Итого за обед:		910	20	20	80	670	
Итого за день:		1465	34,6	34,6	140	1140	
Пятница							
Завтрак	Картофельное пюре	200	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	
	Чай с лимоном	200	0,3	0,02	15	30	377
	Хлеб пшеничный	50	3	0,5	10,82	117	
Итого за завтрак:		610	15	15	60	488	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	300	2,3	2,8	16,4	114	82
	Гречка отварная	200	4,3	5,61	30,06	250,1	302
	Бефстроганов	100	13,4	11,09	3,75	168,9	250
	Напиток «Витоша»	200	0	0	19,00	50	
	Хлеб пшеничный	50	3	0,5	10,82	117	
Итого за обед:		850	23	20	80,03	700	
Итого за день:		1460	38	35	140,03	1188	
Неделя вторая							
Понедельник							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	250	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	14,00	28,0	376
	Хлеб пшеничный	50	3	0	10,82	117	
Итого за завтрак:		555	12	14	60	477	
Обед	Суп с бобовыми	300	5,49	5,27	16,53	148,25	102
	Плов с птицей	250	15,21	9,28	33,05	251,6	291
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	53,2	
	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,05	14,5	100	345/342
	Хлеб пшеничный	50	3	0	10,82	117	
Итого за обед:		860	25	20	80	670	
Итого за день:		1415	37	34	140	1147	
Вторник							
Завтрак	Каша вязкая молочная из смеси круп	250	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	10,82	117	
Итого за завтрак:		565	12	14	60	478	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	300	3,1	4,9	15,4	82,7	88
	Перловка отварная	200	1,1	6,1	6,86	61,6	171
	Птица тушеная в соусе	100	11,65	6,84	8,74	166	290
	Винегрет овощной	100	1,4	1,5	10,3	140,7	67
	Сок	200	0,16	0,16	27,88	115	389
	Хлеб пшеничный	50	3	0,5	10,82	117	
Итого за обед:		980	20,41	20	80	683	
Итого за день:		1545	32,41	34	140	1161	
Среда							
	Картофельное пюре	200	3	4,8	20,45	127	312
Завтрак	Куриная голень, жаренная	100	7,8	8,5	19,33	150	293/331
	Кофейный напиток	200	1,4	2	9,4	86	379
	Хлеб пшеничный	50	3	0,5	10,82	117	
Итого за завтрак:		550	15,2	15,8	60	480	
Обед	Рассольник ленинградский	300	3,58	5,09	24,11	166,6	96
	Макаронные изделия отварные	200	5,6	2,5	16,5	102	309
	Мясо тушеное	100	10,12	11,61	14,81	196,2	256
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный	50	3	0,5	10,82	117	
Итого за обед:		850	23	20	87	670	
Итого за день:		1500	38,2	35,8	147	1150	
Четверг							
Завтрак	Рис отварной	200	3,67	6,42	5,27	136,4	304
	Котлеты рыбные	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	
Итого за завтрак:		550	15	13	60	480	
Обед	Суп картофельный с крупой	300	8,4	9,2	11,49	101,3	102
	Гречка отварная	200	4,3	5,48	30,06	250,1	302
	Печень тушеная в соусе	100	9,3	4,82	4,63	116,6	261
	Кисель «Витоша»	200	0,0	0,0	28	115	389

	Хлеб пшеничный	50	3	0,5	10,82	117	
Итого за обед:		850	25	20	85	700	
Итого за день:		1400	40	41,99	145	1180	
Пятница							
Завтрак	Перловка отварная	200	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	
Итого за завтрак:		550	12	14	57	475	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	5,3	2,8	20,4	124	88
	Картофельное пюре	200	3	4,8	20,45	117	312
	Сельдь с луком	50	7,3	6,8	1,23	184,6	76
	Зеленый горошек консервированный	60	1,4	5,1	9,01	87,4	
	Напиток «Витоша»	200	0	0	19,00	50	
	Хлеб пшеничный	50	3	0,5	10,82	117	
Итого за обед:		870	20	20	81	680	
Итого за день:		1420	32	34	138	1155	

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