

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Белоярская средняя общеобразовательная школа № 2»**

636500, Россия, Томская область, Верхнекетский район, п.г.т. Белый Яр, ул. Ленина, д.6.
тел./факс (8-258) 2-16-67, e-mail: bschkola2@mail.ru



**Примерное десятидневное меню для бесплатного питания учащихся с 1 по 4
классы и пищевая ценность приготавливаемых блюд
в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении
«Белоярская средняя общеобразовательная школа № 2»**

(Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников М.: Хлебпродинформ, 1996-
2000гг., ООО Фирма «Партнер»)
(из расчета 90,00 рублей)

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
	1-ый день					
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
55	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	10,28	10,68	9,42	179,2
183	Каша гречневая рассыпчатая	1/180/5	10,6	6,8	46,3	312,0
130	Печень по - строгановски	1/90	13,0	9,0	1,9	141,0
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	60,0
	итого	785	38,88	27,2	91,92	819,4
	2-ой день					
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6
3.3	Суп-пюре из гороха	1/200	14,68	8,08	29,2	224,2
227	Макаронные изделия отварные	1/180/5	6,5	4,4	40,0	233,0
105	Зразы «Школьные»	1/90/5	12,5	18,4	11,3	266,0
250	Соус сметанный с томатом	1/30	0,4	1,2	1,7	20,0
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	60,0
	итого	740	36,68	32,48	103,9	866,8
	3-ий день					
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
70	Свекольник	1/250	10,58	9,38	15,52	193,2
138	Плов из курицы	1/250	24,0	28,8	42,4	533,0
302	Чай с лимоном	1/200	0,2	0,0	9,3	62,0
	итого	760	39,58	38,98	92,42	915,4
	4-ый день					
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
56	Рассольник ленинградский	1/250	10,68	10,18	16,32	206,2

146	Пюре картофельное	1/200	4,1	6,4	26,7	188,0
136	Котлеты рубленые из птицы	1/90	13,6	19,6	13,7	289,0
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	60,0
	итого	800	33,38	36,98	91,02	870,4
5-ый день						
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6
55	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	10,28	10,68	9,42	179,2
227	Макаронные изделия отварные	1/180/5	6,5	4,4	40,0	233,0
290	Гуляш из курицы	1/100	12,2	2,4	2,6	101,0
	Напиток «Витошка» с витаминами	1/200	0,0	0,0	19,0	330,0
	итого	765	31,38	17,88	83,62	906,8
6-ой день						
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6
61	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	13,78	9,48	20,82	229,2
184	Каша перловая рассыпчатая	1/180/5	5,5	4,7	38,0	229,0
101	Котлета мясная	1/80	8,32	21,44	10,40	267,2
250	Соус сметанный с томатом	1/30	0,4	1,2	1,7	20,0
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	60,0
	итого	775	30,6	37,22	92,62	869,0
7-ой день						
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6
58	Борщ с капустой и картофелем	1/250	10,28	10,68	13,52	195,2
8.1	Рис отварной	1/200	5,0	8,0	50,4	302,0
290/ 331	Курица тушеная в соусе, сметанном с томатом	1/80/30	16,2	20,52	4,56	267,6
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	60,0
	итого	790	34,08	39,6	90,18	888,4
8-ой день						
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
56	Рассольник ленинградский	1/250	10,68	10,18	16,32	206,2
183	Каша гречневая рассыпчатая	1/180/5	10,6	6,8	46,3	312,0
99	Котлета из говядины	1/90	8,0	8,2	10,6	151,0
250	Соус сметанный с томатом	1/30	0,4	1,2	1,7	20,0
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	60,0
	итого	785	34,68	27,18	108,22	876,4
9-ый день						
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
70	Свекольник	1/250	10,58	9,38	15,52	193,2
146	Пюре картофельное	1/200	4,1	6,4	26,7	188,0
108	Тефтели (1 вариант)	1/60/30	8,0	10,4	10,8	172,0
310	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,5	0,1	30,9	123,0

	итого	800	27,98	27,08	109,12	803,4
10-ый день						
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6
61	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	13,78	9,48	20,82	229,2
138	Плов из курицы	1/250	24,0	28,8	42,4	533,0
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	60,0
	итого	730	40,38	38,68	84,92	885,8