

**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

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «БСШ № 2»
И.А. Тихонова
«09» Января 2025г.

**Примерное десятидневное меню 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»)
Свободная продажа

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
	Завтрак (1-ый день)					
1	Бутерброд с маслом	1/30/10	1,6	8,5	9,7	124,0
78	Суп молочный с макаронными изделиями	1/300	6,6	6,2	23,8	180,0
306	Какао с молоком	1/200	3,6	3,3	13,7	100,0
		итого	11,8	17,7	47,2	224,18
	Обед					
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,45	12,6	63,6
42	Винегрет овощной	1/100	1,3	2,6	7,6	63,0
55	Щи из свежей капусты с картофелем	1/300	10,12	13,85	11,22	215,75
183	Каша гречневая рассыпчатая	1/220/10	13,0	11,5	56,6	409,0
130	Печень по - строгановски	1/120	17,4	12,0	2,6	188,0
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	60,0
		итого	44,42	40,4	92,12	999,35
	Дополнительно					
	Вода без газа	500				
	Булочка	50				
	Чай пакетированный без сахара	1/200				
	Чай пакетированный с сахаром	1/200				
227	Макаронные изделия отварные	1/220/10	8,0	8,1	48,9	311,0
126	Голубцы ленивые	80/40	7,0	6,3	7,6	118,0
	Завтрак (2-ой день)					
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,45	12,6	63,6
196	Каша кукурузная молочная вязкая	1/220/10	7,3	10,6	45,1	296,0
302	Чай с лимоном	1/200	0,2	0,0	9,3	62,0
		итого	9,9	11,05	67,0	421,6

	Обед					
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,45	12,6	63,6
13	Салат из свежих помидоров	1/100	0,9	5,0	4,8	71,0
3.3	Суп-пюре из гороха	1/250	15,92	10,95	27,62	275,75
227	Макаронные изделия отварные	1/220/10	8,0	8,1	48,9	311,0
105	Зразы «Школьные»	1/100/10	13,8	24,7	12,6	334,0
250	Соус сметанный с томатом	1/50	0,7	2,0	2,8	33,0
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,0
	итого		41,92	51,2	118,42	1124,35
	Дополнительно					
	Вода без газа	500				
	Чай пакетированный без сахара	1/200				
	Чай пакетированный с сахаром	1/200				
	Булочка	50				
	Хлеб пшеничный					
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,45	12,6	63,6
205	Каша манная молочная жидкая	1/220/10	6,8	12,2	33,4	273,0
304	Кофейный напиток	1/200	3,0	2,8	16,6	101,0
	итого		12,2	15,45	62,6	437,6
	Обед					
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,45	12,6	63,6
38	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	1/100	3,3	7,1	11,6	129,0
70	Свекольник	1/300	10,52	12,35	18,42	232,75
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		40,42	48,7	94,32	1020,35
	Дополнительно					
	Вода без газа	500				
	Чай пакетированный без сахара	1/200				
	Чай пакетированный с сахаром	1/200				
	Булочка	50				
257	Блины	150/10	11,4	20,2	49,9	433,0
98	Жаркое по домашнему	1/300	29,9	30,2	27,1	508,0
	Завтрак (4-ый день)					
2	Бутерброд с маслом и сыром	1/30/10/ 15	6,4	12,5	14,6	201,0
208	Каша пшенная молочная жидкая	1/220/10	8,0	13,2	36,7	301,0
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	60,0
	итого		14,6	25,7	60,4	562,0
	Обед					
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,45	12,6	63,6
34	Салат «Здоровье»	1/100	1,4	4,5	6,0	75,0
56	Рассольник ленинградский	1/300	10,62	13,35	19,52	227,75
146	Пюре картофельное	1/230	4,7	7,4	30,7	216,0
136	Котлеты рубленые из птицы	1/90	13,6	19,6	13,7	285,0

300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	60,0
		итого	32,72	45,3	91,62	927,35
Дополнительно						
	Вода без газа	500				
	Чай пакетированный без сахара	1/200				
	Чай пакетированный с сахаром	1/200				
	Булочка	50				
91	Рыба, запечённая с морковью	1/120	14,6	10,5	4,0	171,0
	Сок	1/200				
Завтрак (5-ый день)						
1	Бутерброд с маслом	1/30/10	1,6	8,5	9,7	124,0
209	Каша пшеничная молочная жидкая	1/220/10	8,2	12,4	39,8	300,0
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	60,0
		итого	10,0	20,9	58,7	484,0
Обед						
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
42	Винегрет овощной	1/100	1,3	2,6	7,6	63,0
55	Щи из свежей капусты с картофелем	1/300	10,12	13,85	11,22	215,75
227	Макаронные изделия отварные	1/220/10	8,0	8,1	48,9	311,0
290	Гуляш из курицы	1/100	12,2	2,4	2,6	101,0
310	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,5	0,1	30,9	123,0
		итого	36,92	27,85	126,42	840,95
Дополнительно						
	Вода без газа	500				
	Чай пакетированный без сахара	1/200				
	Чай пакетированный с сахаром	1/200				
	Булочка	50				
136	Котлеты рубленые из птицы	1/90	13,6	19,6	13,7	239,0
Завтрак (6-ой день)						
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,45	12,6	63,6
234	Омлет натуральный	1/200/10	19,4	31,6	3,5	375,0
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	60,0
		итого	22,0	32,05	25,2	498,6
Обед						
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,45	12,6	63,6
10	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	1/100	2,2	7,0	8,5	111,0
61	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/300	14,32	12,45	24,82	275,75
184	Каша рассыпчатая перловая	1/220/10	6,7	8,9	46,4	308,0
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	34,54	51,44	113,52	1085,55

Дополнительно						
	Вода без газа	500				
	Чай пакетированный без сахара	1/200				
	Чай пакетированный с сахаром	1/200				
	Булочка	50				
241	Сырники из творога	1/150/10	31,6	6,3	37,2	335,0
105	Зразы «Школьные»	1/100/10	13,8	24,7	12,6	334,0
146	Пюре картофельное	1/230	4,7	7,4	30,7	216,0
Завтрак (7-ой день)						
1	Бутерброд с маслом	1/30/10	1,6	8,5	9,7	124,0
192	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	1/220/10	8,8	14,3	37,7	321,0
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	60,0
	итого		10,6	22,8	56,5	505,0
Обед						
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,45	12,6	63,6
38	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	1/100	3,3	7,1	11,6	129,0
58	Борщ с капустой и картофелем	1/300	10,12	13,85	16,02	230,75
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	237,6
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	60,0
	итого		34,22	49,92	104,28	1022,95
Дополнительно						
	Вода без газа	500				
	Чай пакетированный без сахара	1/200				
	Чай пакетированный с сахаром	1/200				
	Булочка	50				
98	Жаркое по домашнему	1/300	29,9	30,2	27,1	508,0
Завтрак (8-ой день)						
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,45	12,6	63,6
207	Каша рисовая молочная жидкая	1/220/10	5,6	12,0	33,8	268,0
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	60,0
	итого		8,2	12,45	55,5	391,6
Обед						
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,45	12,6	63,6
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/100	0,8	4,9	4,0	66,0
56	Рассольник ленинградский	1/300	10,62	13,35	19,52	227,75
183	Каша гречневая рассыпчатая	1/220/10	13,0	11,5	56,6	409,0

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	35,42	39,6	114,12	997,35

Дополнительно

	Вода без газа	500				
	Чай пакетированный без сахара	1/200				
	Чай пакетированный с сахаром	1/200				
	Булочка	50				
227	Макаронные изделия отварные	1/220/10	8,0	8,1	48,9	311,0
257	Блины	150/10	11,4	20,2	49,9	433,0

Завтрак (9-ый день)

	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,45	12,6	63,6
205	Каша манная молочная жидкая	1/220/10	6,8	12,2	33,4	273,0
304	Кофейный напиток	1/200	3,0	2,8	16,6	101,0
		итого	12,2	15,45	62,6	437,6

Обед

	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,45	12,6	63,6
36	Салат «Мазайка»	1/100	1,6	6,5	9,1	114,0
70	Свекольник	1/300	10,52	12,35	18,42	232,75
146	Пюре картофельное	1/230	4,7	7,4	30,7	216,0
108	Тефтели (1 вариант)	1/80/40	10,6	13,6	14,4	229,0
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	60,0
		итого	30,02	40,3	94,32	915,35

Дополнительно

	Вода без газа	500				
	Чай пакетированный без сахара	1/200				
	Чай пакетированный с сахаром	1/200				
	Булочка	50				

Завтрак (10-ый день)

2	Бутерброд с маслом и сыром	1/30/10/ 15	6,4	12,5	14,6	201,0
208	Каша пшенная молочная жидкая	1/220/10	8,0	13,2	36,7	301,0
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	60,0
		итого	14,6	25,7	60,4	562,0

Обед

	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6
32	Салат «Школьный»	1/100	1,5	8,3	5,5	106,0
61	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/300	14,32	12,45	24,82	275,75
138	Плов из курицы	1/250	24,0	28,8	42,4	518,0

300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	60,0
		итого	42,42	49,95	94,42	1023,35
Дополнительно						
	Вода без газа	500				
	Чай пакетированный без сахара	1/200				
	Чай пакетированный с сахаром	1/200				
	Булочка	50				