

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
« ТУМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 »

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального общеобразовательного  
учреждения «Тумская средняя общеобразовательная  
школа №3»

О.И. Кузорова  
2023 г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Горячие обеды

(бесплатные - для детей из многодетных семей, детей – инвалидов, детей с ОВЗ, детей - сирот)  
1-й день (понедельник)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
		6 – 11 лет	12- 18 лет	б	ж	у	100г	6 – 11 лет	12- 18 лет	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Обед</b>																	
63	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	300	3,68	7,07	8,58	118	185	222	0,03	19,41			46,81			0,85
6																	
37	Гуляш с курицей	150/25	150	12,40	4,00	3,40	99,20	99,20		0,04	2,10			11,75		11,36	0,91
39	Рис отварной		25	2,38	5,26	1,24	162,3	162,3		0,01		0,02	0,89	5,13	150	24,7	0,33
15	Компот из с/ф	200	200	10,00	-0,06	35,2	110	111,2	111,2	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
7	Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4	57,2	57,2	0,07	-	-	0,5	14	67,2	10	-
	<b>ИТОГО</b>	<b>665</b>	<b>790</b>	<b>45,30</b>	<b>32,89</b>	<b>97,82</b>	<b>861,04</b>	<b>531,1</b>	<b>661,4</b>	<b>0,75</b>	<b>23,17</b>	<b>1,11</b>	<b>5,80</b>	<b>224,87</b>	<b>267,49</b>	<b>135,48</b>	<b>4,41</b>



2-й день (вторник)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
		6-11 лет	12-18 лет	б	ж		у	100г	6-11 лет	12-18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
<b>Обед</b>																	
28	Суп картофельный с бобовыми	250	250	11,7	7,32	17,3	216,86	165	198	0,17	7,23	0,03	2,45	79,8	152,2	40,92	1,97
34	Рагу из пшцы	50	50	6,81	12,36	17,1	272,01	114,4	114,4	0,09	9,69	0,04		24,4	283,1	20,5	1,2
41	Каша рассыпчатая гречневая	150	150	3,23	5,22	34,74	223,2	243,75	325	0,1	1,2	-	0,5	21,2	148,8	14,2	0,8
12	Чай с сахаром	200	200	8,9	3,06	26	58	56	56	-	6,00	-	-	11,6	4,12	6,5	0,34
7	Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4	42,9	57,2	0,07	-	-	0,5	14	67,2	10	-
	<b>ИТОГО</b>	690	690	33,24	28,44	96,19	842,47	622,05	750,6	0,43	24,12	0,07	3,45	151	657,40	92,12	14,27

3-й день (среда)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
		6-11 лет	12-18 лет	б	ж		у	100г	6-11 лет	12-18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
<b>Обед</b>																	
29	Борщ с капустой и картофелем, с мясом кур и сметаной	250	250	3,52	5,98	9,78	117	111,7	134,1	0,05	9,74			43,14			1,09
56	Котлеты из курицы	50	50	11,81	12,8	4,79	181,18	30,7	30,7	0,04	0,05	-		22,56			1,79
58	Картофельное пюре	150	150	2,2	0,9	14,7	78	122,55	163,4	0,11	17,24	0,02		33,4	65,58	22,32	0,82
12	Чай с сахаром	200	200	8,9	3,06	26	58	56	56	-	6,00	-	-	11,6	4,12	6,5	0,34
7	Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4	42,9	57,2	0,07	-	-	0,5	14	67,2	10	-
	<b>ИТОГО</b>	690	690	34,81	24,52	58,46	521,98	358,75	441,4	0,34	34,59	0,16	2,87	134,16	254,68	77,66	-



4-й день (четверг)

№ рецепта по сборнику 2015г	Выход блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
	6-11 лет	12-18 лет	б	ж	у	100г	6-11 лет	12-18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Обед</b>																
27	250	250	6,45	5,16	21,92	148,87	160	192	0,21	6,05			35,62			1,29
4	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом															
3	25	30	14,4	5,78	3,55	121,51	53	63,5	0,1	0,52			28,1			4,63
3	Печень по-строгановски															
39	150/10	150/10	2,38	5,26	1,24	162,3	550	550	0,011	1,4	0,02	0,89	5,13	150	24,7	0,33
3	Рис отварной с маслом сливочным															
3	200	200	8,9	3,06	26	58	56	56		6,00	-	-	1,6	4,14	6,5	0,34
7	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4	42,9	57,2	0,07	-	-	0,5	14	67,2	10	-
	675	675	26,51	15,97	36,64	565,86	889,2	1083,5	1,32	8,98	0,10	3,66	51,89	200,60	63,70	7,72
	<b>ИТОГО</b>															

5-й день (пятница)

№ рецепта по сборнику 2015г	Выход блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
	6-11 лет	12-18 лет	б	ж	у	100г	6-11 лет	12-18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Обед</b>																
	250	250	4,1	7,16	20,93	145	464,75	557,7	0,11	8,2			29,69			1,07
	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной															
	50	50	11,81	12,8	4,79	181,18	114,4	114,4	0,04	0,05			22,56			1,79
	Биточки из курицы															
	150	150	5,35	0,55	25,6	157,40	252,7	336,9	0,05		0,02	0,63	5,00	116	13,80	0,81
	Макаронные изделия отварные															
	200	200	8,9	3,06	26	58	56	56	-	6,00	-	-	11,6	4,12	6,5	0,34
	Чай с сахаром															
	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4	42,9	57,2	0,07	-	-	0,5	14	67,2	10	-
	Хлеб ржаной															
	690	690	43,96	45,79	72,31	698,18	930,75	1122,2	0,26	13,87	3,61	4,22	82,86	68,20	56,20	8,75
	<b>ИТОГО</b>															



6-й день (понедельник)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		6-11 лет	12-18 лет	б	ж	у	100г	6-11 лет	12-18 лет	В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
		Обед															
6	Суп крестьянский с крупой	250	250	10,00	8,63	7,90	167,3	132,5	159	0,09	9,67	-	0,10	64,3	75,6	19,2	2,37
5	Куры тушеные в соусе	50	50	12,75	22,45	1,40	258,34	114,4	114,4	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14
1	Каша рассыпчатая гречневая	150	200	3,23/ 4,41	5,22/ 6,96	34,74/ 46,32	223,2/ 245,1		325	0,18	1,2\	0,01	0,54	21,2	148,5	14,2	0,86
5	Компот из с/ф	200	200	10,00	0,06	35,2	110	111,2	111,2	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
	Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4	42,9	57,2	0,07	-	-	0,5	14	67,2	10	-
	ИТОГО	690	740	42,99	43,80	105,17	1076,34	644,75	766,8	0,413	23,45	0,53	4,46	195,94	715,74	99,62	7,35

7-й день (вторник)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		6-11 лет	12-18 лет	б	ж	у	100г	6-11 лет	12-18 лет	В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
		Обед															
88	Суп сырный	250	250	1,7	2,1	3,2	74	185	222	0,01	4,6	0,2	0,04	13,9	12,1	6,2	0,2
34	Котлета с картофелем пюре	30	30	11,81	12,8	4,79	181,18	181,18		0,04	0,05			22,56			1,79
58	Чай с сахаром	150	150	2,2	0,9	14,7	78			0,11	17,24	0,02		33,43	65,58	22,32	0,82
12	Хлеб ржаной	200	200	8,9	3,06	26	58	56	56	-	6,00	-	-	11,6	4,12	6,5	0,34
7	ИТОГО	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4	42,9	57,2	0,07	-	-	0,5	14	67,2	10	-
		690	690	45,10	19,08	49,57	407,40	393,7	481,6	0,24	28,26	0,27	0,9	80,75	329,98	82,82	7,25



№ рецепта по сборнику 2015	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		6-11 лет	12-18 лет	б	ж	у	6-11 лет	12-18 лет	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
		100г		100г		100г		100г		100г		100г		100г		100г
<b>Обед</b>																
63	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	300	3,68	7,07	8,58	118	165	198	0,06	19,41		46,81			0,85
6	Омлет с маслом слив.	130	130	5,63	7,5	32,45	255	288,47	332,83	0,05	0,49		80,54			1,2
48	Чай с сахаром	200	200	8,9	3,06	26	58	56	56		6,00		11,6	4,14	6,5	0,34
12	Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4	42,9	57,2	0,07	-	0,5	14	67,2	10	-
7	ИТОГО	620	620	8,63	8,05	51,82	390,64	717,17	808,83	0,15	9,89	0,42	127,81	96,69	17,88	1,59

**9-й день (четверг)**

№ рецепта по сборнику 2015	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		6-11 лет	12-18 лет	б	ж	у	6-11 лет	12-18 лет	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
		100г		100г		100г		100г		100г		100г		100г		100г
<b>Обед</b>																
4	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом кур	250	250	6,45	5,16	21,92	148,87	160	192	0,08	6,05		35,62			1,29
7	Котлета рыбная (минтай)	80	80	8,1	8,4	16,1	168,1	50,4	84,15	0,123	6,19	17,7	25,32	157,9	35,14	0,80
8	Картофельное пюре	150	200	2,2	4,6	14,7	78	122,55	163,4	0,11	17,24	0,02	33,44	65,58	22,32	0,82
2	Чай с сахаром	200	200	8,9	3,06	26	58	56	56	-	6,00	-	11,6	4,14	6,5	0,34
	Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	26	72,4	42,9	57,2	0,07	-	0,5	14	67,2	10	-
	ИТОГО	720	720	28,41	20,10	75,2	504,54	435,45	556,35	0,39	30,56	17,77	136,66	395,78	95,58	8,05



10-й день (пятница)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		6-11 лет	12-18 лет	б	ж	у	6-11 лет	12-18 лет	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
Обед																	
25	Суп из рыбных консервов	250	250	8.60	11,36	19,6	223,8	150,9	181	0,10	9,101	0,09	2,4	51,3	195	26,8	1,34
75	Курица тушеная с соусом	25	30	12,75	22,45	1,40	258,34		30,7	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14
40	Макаронные изделия отварные	150	200	5,35	0,55	25,6	157,40		336,9	0,05		0,02	0,63	5,00	116	13,8	0,81
12	Чай с сахаром	200	200	8,9	3,06	26	58	56	56	-	6,00	-	-	11,6	4,14	6,5	0,34
7	Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	26	72,4	42,9	57,2	0,07	-	-	0,5	14	67,2	10	-
	<b>ИТОГО</b>	<b>665</b>	<b>720</b>	<b>45,34</b>	<b>38,64</b>	<b>124,20</b>	<b>979,40</b>	<b>528,1</b>	<b>661,8</b>	<b>0,34</b>	<b>16,53</b>	<b>0,31</b>	<b>136,35</b>	<b>139,14</b>	<b>482,79</b>	<b>111,52</b>	<b>11,98</b>