

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
« ТУМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 »

УТВЕРЖДАЮ

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

О.И. Кузорова  
2023 г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Горячие обеды

(за счет родительских средств)  
1-й день (понедельник)

№ п/п 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	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	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	0,07	-	-	0,5	14	67,2	10			-	
	<b>ИТОГО</b>	665	790	45,30	32,89	97,82	861,04	531,1	661,4	0,75	23,17	1,11	5,80	224,87	267,49			135,48	4,41	

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	Mg	Fe
<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 птицы	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	Mg	Fe	
																		6-11 лет
<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.	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	Fe
Обед																	
27	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом кур	250	250	6,45	5,16	21,92	148,87	160	192	0,21	6,05			35,62			1,29
53	Печень по-строгановски	25	30	14,4	5,78	3,55	121,51	53	63,5	0,1	0,52			28,1			4,63
39	Рис отварной с маслом сливочным	150/10	150/10	2,38	5,26	1,24	162,3	550		0,011	1,4	0,02	0,89	5,13	150	24,7	0,33
13	Чай	200	200	8,9	3,06	26	58	56			6,00			1,6	4,14	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	-
	ИТОГО	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

5-й день (пятница)

№ рецепта по сборнику 2015г.	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	Fe
Обед																	
0	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	250	250	4,1	7,16	20,93	145	464,75	557,7	0,11	8,2			29,69			1,07
7	Биточки из курицы	50	50	11,81	12,8	4,79	181,18	114,4	114,4	0,04	0,05			22,56			1,79
0	Макаронные изделия отварные	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
2	Чай с сахаром	200	200	8,9	3,06	26	58	56			6,00			11,6	4,12	6,5	0,34
	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	690	43,96	45,79	72,31	698,18	930,75	1122,2	0,26	15,87	3,61	4,22	82,86	68,20	56,20	8,75

**6-й день (понедельник)**

№ 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	100г	6-11 лет	12-18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
		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
26	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
75	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
41	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\1,8	0,01	0,82	21,2	148,5	14,2	0,86
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	42,9	57,2	0,07	-	-	0,5	14	67,2	10	-
	<b>ИТОГО</b>	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

**Обед**

**7-й день (вторник)**

№ 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	100г	6-11 лет	12-18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
		250	250	1,7	2,1	3,2	74	185 <td>222</td> <td>0,01</td> <td>4,6</td> <td>0,2</td> <td>0,04</td> <td>13,9</td> <td>12,1</td> <td>6,2</td> <td>0,2</td>	222	0,01	4,6	0,2	0,04	13,9	12,1	6,2	0,2
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	150	11,81	12,8	4,79	181,18	181,18		0,04	0,05	0,02		22,56	65,58	22,32	1,79
58	Чай с сахаром	200	200	2,2	0,9	14,7	78			0,11	17,24			33,43			0,82
12	Хлеб ржаной	40	40	8,9	3,06	26	58	56	56	-	6,00	-	-	11,6	4,12	6,5	0,34
7	<b>ИТОГО</b>	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

**Обед**



10-й день (пятница)

№ п/п	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>																	
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	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>