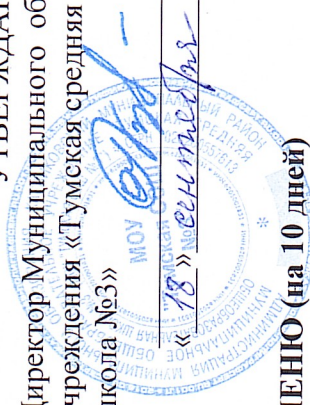


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
« ТУМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 »

УТВЕРЖДАЮ

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



О.И. Кузова

« 18 » сентября 2023 г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (на 10 дней)**

Завтраки  
5-11 классы  
1-й день (понедельник)

№ рецепта по Сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал) 12-18 лет	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
40	Макаронные изделия отварные	150	5,35	0,55	25,6	157,40	0,05	-	0,02	0,81	5,00	11	13,8	0,8		
36	Тефтели из мяса курицы	30	13,5	13,9	17,3	246,7	0,02	4,0	0,20	17,00	18,00	0,8				
12	Чай	200	8,9	3,06	26	56		6,00			11,6	4,1	6,5	0,0,4		
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07		0,5	14	67,2	10	0,31			
60	Печенье/пряники/вафли	35	7,5	11,8	74,9	417,1	0,08	-	-	-	20	69	13	1		
	<b>ИТОГО</b>	<b>525</b>	<b>30,89</b>	<b>24,00</b>	<b>139,95</b>	<b>878,89</b>	<b>0,29</b>	<b>7,24</b>	<b>0,02</b>	<b>56,14</b>	<b>66,15</b>	<b>310,30</b>	<b>53,30</b>	<b>2,58</b>		

2-й день(вторник)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюда	Выход блюда 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал) 12-18 лет	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у		100г	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
39	Рис отварной маслом сливочным	150/ 10	2,38	5,26	1,24	162,3	0,01	-	0,02	0,08	5,13	15	24,7	0,33		
53	Печень по-строгановски	25	14,4	5,78	3,55	121,51	0,1	0,52		28,1				4,63		
12	Чай	200	8,9	3,06	26	58		6,00		11,6	4,1	6,5	0,4			
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	-	0,5	14	67,2	10	0,31			
60	Печенье/пряники/вафли	60	7,5	11,8	74,9	417,1	0,08	-	-	20	69	13	1			
	ИТОГО	485	35,78	26,38	106,74	831,31	0,26	6,52	0,02	0,58	78,83	155,30	54,20	6,67		

3-й день(среда)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал) 12-18 лет	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у		100г	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
76	Макаронные изделия отварные	150	12,41	8,50	53,03	168,45	0,15	0,47	0,10	1,75	193,64	159,03	20,85	1,45		
	с сыром	30			-											
15	Компот из с/ф	200	10,00	0,06	35,2	111,2	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96		
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	-	-	0,05	14	67,2	10	0,31		
60	Печенье/пряники/вафли	35	7,5	11,8	74,9	417,1	0,08	-	-	-	20	69	13	1		
	ИТОГО	440	32,51	20,84	164,18	767,95	0,42	9,82	0,22	3,48	256,34	347,83	63,45	3,72		



4-й день (четверг)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюда	Выход блюда 12-18 лет	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал) 12-18 лет	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			б	ж		у	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	35,6	0,13	-	0,3	0,01	34,8	13,2	1,01	
70	Творожная запеканка с молоком сгущённым	120/10	15,46	8,37	9,12	171,52	30,7	0,04	0,43	0,08	146,03	202,92	21,12	0,52	
12	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	56	-	6,00	-	11,6	4,1	6,5	0,4	
	<b>ИТОГО</b>	<b>370</b>	<b>26,76</b>	<b>12,23</b>	<b>51,82</b>	<b>315,22</b>	<b>122,30</b>	<b>0,1</b>	<b>6,43</b>	<b>0,08</b>	<b>157,64</b>	<b>241,82</b>	<b>40,82</b>	<b>1,93</b>	

5-й день (пятница)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюда	Выход блюда 12-18 лет	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал) 12-18 лет	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			б	ж		у	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
58	Картофельное пюре	150	2,2	0,9	14,7	78	163,4	0,11	17,24	0,02	33,44	65,58	22,32	0,82	
38	Рыба тушеная в томате с овощами(сельдь)	40	11,4	4,02	4,63	103,35	33,08	0,12	3,24	0,21	64,5	210	33,6	0,68	
24	Свекла отварная с растительным маслом и зеленым	25	5,03	8,46		84,76	84,76	1,37			29,87		9,14	0,41	
23	растительным маслом и зеленым	90	0,85	3,65	8,36	56,34	43	0,05	5,7	0,01	21,09	65,2	18,6	0,5	
	горшком(салат из свежей капусты)	60	1,2	2,7	5,50	51	51	0,01	3,25	1,00	54,3	86	7,4	0,16	
13	Кисель из концентрата	200			15,3	49,6	220,8	0,02	5,6	0,03	3,2	15,8	2,00		
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	57,2	0,07	-	0,05	14	67,2	10	0,31	
60	Печенье/пряники/вафли	40	3,2	2,8	81,1	342,1	205,3	0,08	-	-	20	69	13	1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>20,25</b>	<b>11,85</b>	<b>125,14</b>	<b>701,79</b>	<b>752,78</b>	<b>0,72</b>	<b>31,78</b>	<b>0,2</b>	<b>156,23</b>	<b>492,78</b>	<b>99,52</b>	<b>33,1</b>	



6-й день (понедельник)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюда	Выход блюда 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал) 12-18 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			б				100г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			ж	у	у										
40	Макаронные изделия отварные	150/6	5,35	0,55	25,6	157,40	0,05	-	0,02	0,81	5,00	11	13,8	0,8	
57	Биточки из мяса курицы	30	11,81	12,8	4,79	181,18	0,04	0,05			22,56			1,79	
12	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	56		6,00			11,6	4,1	6,5	0,0,4	
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07			0,5	14	67,2	10	-0,31	
60	Печенье/пряники/ вафли	35	7,5	11,8	74,9	417,1	0,08	-	-	-	20	69	13	1	
	ИТОГО	461	525	30,89	24,00	139,95	814,7	0,29	7,24	0,02	56,14	66,15	310,30	53,30	

7-й день (вторник)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюда	Выход блюда 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал) 12-18 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			б				100г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			ж	у	у										
39	Рис отварной с маслом сливочным	150/6	5,26	1,24	162,3	275	0,01	0,00	0,02	0,89	5,13	15	24,7	0,33	
75	Курица тушеная с соусом	25	12,75	1,40	258,34	30,7	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14	
16	Какао с молоком	200	4,62	43,8	177,56	177,56	0,05	2,06	0,01	0,1	158,70	126,20	15,20	0,67	
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	72,4	57,2	0,07	-	-	0,5	14	67,2	10	0,31	
60	Печенье/пряники/ вафли	40	3,2	81,1	342,1	205,3	0,08	-	-	-	20	69	13	1	
	ИТОГО	461	25,55	128,59	1042,70	770,7	0,26	3,49		23,10	243,07	445,89	82,92	4,45	



## 8-й день(среда)

№ рецепта по сборнику 2015	Наименование блюд	Выход блюда 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал) 12-18 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
75	Курица тушеная	50	12,75	22,45	1,40	258,34	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14
41	Каша рассыпчатая гречневая	150/6	3,23	5,22	34,74	223,2	0,18	1,2	0,01	0,5	21,2	148,5	14,2	0,86
15	Компот из с/ф	200	10,00	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	-	-	0,5	14	67,2	10	0,31
60	Печенье/пряники/вафли	40	3,2	2,8	81,1	342,1	0,08	-	-	-	20	69	13	1
	ИТОГО	440	31,78	31,01	153,49	1006,04	0,50	11,98	0,24	3,50	129,14	505,79	76,82	5,27

## 9-й день (четверг)

№ рецепта по сборнику 2015	Наименование блюд	Выход блюда 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал) 12-18 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
49	Яйцо вареное	1 шт. (≈40)	12,7	11,5	0,7	157	0,07	-	0,25	-	55	192	12	2,5
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,3	0,01	34,8	13,2	1,01
79	Колбаса п. к	30	4,42	-	54	8,1	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
12	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	-	6,00	-	-	11,6	4,1	6,5	0,3
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	26	72,4	0,07	-	-	0,5	14	67,2	10	0,31
60	Печенье/пряники/вафли	40	3,2	2,8	81,1	342,1	0,08	-	-	-	20	69	13	1
	ИТОГО	410	29,80	23,06	150,50	769,20	1,73	6,11	0,29	0,88	177,61	442,10	59,95	5,27

10-й день (пятница)

№ рецепта по сборнику 2015	Наименование блюд	Выход блюда 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал) 12-18 лет 100г	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
58	Картофельное пюре	150\6	2,2	0,9	14,7	78	163,4	0,11	17,24	0,02			33,44	65,58	22,32	0,82
57	Котлеты/биточки (из бройлер-цыплят)	30	11,81	12,8	4,79	181,18	114,4	0,04	0,05				22,56			1,79
21	Винегрет	100	1,65	12,54	15,1	114,61	76,6	0,03	9,64	0,03	0,08		28,3	135,2	15,2	0,52
14	Кофейный напиток	200	2,24	2,10	25,03	118,80	264	0,02	0,45	0,08	0,05		69,0	168,00	6,00	0,35
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	26	72,4	57,2	0,07	-	-	0,05		14	67,2	10	0,31
60	Печенье/пряники/вафли	40	3,2	2,8	81,1	342,1	205,3	0,08	-	-	-		20	69	13	1
	ИТОГО	526	23,70	31,62	166,72	907,09	880,9	0,35	27,38	0,13	0,63		187,30	504,98	66,52	4,79