

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« ТУМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 »

УТВЕРЖДАЮ

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

О.И. Кузова
2023 г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

на 2022-2023 учебный год.

Завтраки
1-4 классы

1-й день (понедельник)

№ рецепта по тех. карте	Наименование блюда	Выход блюда 6 – 11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
19	Салат из белокочанной капусты с морковью (квашеной капустой)	60	1	3,1	9,6	54	31,46	0,00	16,2	0,01	0,34	10,2	65,2	10,2			
40	Макаронные изделия отварные	150/6	5,35	0,55	25,6	157,40	252,7	5	0	2	3	5,00	11	13,8	0,8		
36	Тефтели из мяса курицы	50	13,5	13,9	17,3	246,7	246,7	0,02	4,0	0,00	0,20	14,00	17,00	18,00	0,8		
17	Сок	200	0,1	0,20	20,20	92,00	56	-	-	-	-	6	4	3	0,4		
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	42,9	0,07	0,00	-	0,5	14	67,2	10	0,31		
60	Печенье/ пряники/ вафли	40	2,55	3,33	25,26	141,57	250,2	0	-	-	-	3,3	15	2,7	0,2		
		40	1,8	1,4	22,5	109,8						3,2	7,2	2	0,3		
		40	0,6	0,7	15,5	70,8						49	164,4	55			
	ИТОГО	500	25,45	18	115	804	640	5,09	20	4	1,07	49	164,4	55	3		

2-й день (вторник)

№ рецепта по тех. карте	Наименование блюда	Выход блюда 6-11 лет	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
39	Рис отварной с маслом сливочным	150/6	2,38	5,26	1,24	162,3	412,5	0,01	-	0,002	0,89	5,13	15	24,7	0,33			
53	Печень по- строгановски	50	22,06	14,13	31,00	342,19		0,13	31,3	50,0	3,00	93,8		68,9	2,55			
12	Чай с сахаром	200/15	8,9	3,06	26	58		-	6,00	-	-	11,6	4,12	6,5	0,34			
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4		42,9	0,07	-	-	0,5	14	67,2	0,31			
60	Печенье/пряники/ вафли	40	4,8	2,8	77,7	335,8	201,48	0,08	-	-	-	20	69	13	1			
42	Фрукт свежий (Яблоки, Бананы, Апельсины, Груши, мандарины)	200 200 200 200 100	0,74 2,75 0,37 0,56 0,80	18,13 38,85 14,99 17,56 7,50	47 158,60 44 63,25 35,00	63,25 158,60 44 63,25 35,00	47	-	90,00	-	-	18,50 14,80 62,90 35,15 35,00		2,70 34,7 10,05 8,20 11,00	1,85 0,49 3,26 0,10			
ИТОГО		686	41	26	146,79	1017,69		43,15	47,37	50,00	4,09	147,03	113,12	189,3	10,69			

3-й день (среда)

№ рецепта по тех. карте	Наименование блюда	Выход блюда 6-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)							
			б	ж	у			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
76	Макароны отварные с сыром	150/30	12,41	8,50	53,04	236,69	0,15	0,47	0,10	1,75	193,64	159,03	20,85	1,45	
57	Котлеты из мяса курицы	50	11,81	12,8	4,79	181,18	0,04	0,05			22,561			1,79	
15	Компот из с/ф	200/15	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	42,9	0,07	-	-	0,5	14	67,2	0,31	
60	Печенье/пряники	40	7,6	0,8	48,6	237	194,4								
42	Фрукт свежий (Яблоки, Бананы, Апельсины, Груши, мандарины)	200 200 200 200 100	0,74 2,75 0,37 0,56 0,80	18,13 38,85 14,99 17,56 7,50	47 158,60 44 63,25 35,00	63,25 158,60 44 63,25 35,00	47	-	90,00	-	-	18,50 14,80 62,90 35,15 35,00		2,70 34,7 10,05 8,20 11,00	1,85 0,49 3,26 0,10
ИТОГО		740	34,26	18,58	158,46	951,98	364,30	9,52	21,68	0,17	2,82	238,56	247	136,25	7,58

4-й день (четверг)

№ рецепта по тех. карте	Наименование блюда	Выход блюда 6-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал) 100г	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	0,13	0,01	-	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
70	Творожная запеканка с молоком стучённым	160	15,49	13,26	30,71	204,00		0,35			226,61		10,95	0,61
42	Фрукт свежий (Яблоки, Бананы, Апельсины, Груши, мандарины)	200 200 200 200 100	0,74 2,75 0,37 0,56 0,80	0,93 14,99 17,56 7,50	18,13 38,85 44 63,25 35,00	63,25 158,60	47		-		18,50 14,80 62,90 35,15 35,00	2,70 34,7 10,05 8,20 11,00	2,70 34,7 10,05 8,20 11,00	1,85 0,49 3,26 0,10
16	Какао с молоком	200/15	4,62	4,02	43,8	177,56	0,05	2,06	0,01	0,17	158,70	126,20	15,2	0,67
ИТОГО		540	15,79	13,59	93,01	574,79	0,25	12,50	0,09	0,89	320,74	694,67	58,52	62,92

5-й день (пятница)

№ рецепта по тех. карте	Наименование блюда	Выход блюда 6-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал) 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	0,11	17,24	0,02		33,44	65,58	22,32	0,82
24	Рыба тушеная в томате с овощами/сельдь слабосоленая	40 25	11,48 5,03	4,02 8,46	4,63 84,76	103,35 84,76	0,12	3,24	0,21	2,76	64,5 29,87	210 9,14	33,6 9,14	0,68 0,41
52	Свекла отварная с растительным маслом и зеленым горошком	90	0,85	3,65	8,36	56,34	0,05	5,7	0,01	0,23	21,09	65,2	18,6	0,5
13	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	15,3	49,60	0,02	5,6	0,03	0,00	3,2	15,6	2,00	0...00
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	42,9	0,07		-	0,5	14	67,2	0,31
60	Печенье/пряники/вафли	40	7,6	0,8	81,1	237		-	-	-				
42	Фрукт свежий (Яблоки, Бананы, Апельсины, Груши, мандарины)	200 200 200 200 100	0,74 2,75 0,37 0,56 0,80	0,93 14,99 17,56 7,50	18,13 38,85 44 63,25 35,00	63,25 158,60	47	90,00			18,50 14,80 62,90 35,15 35,00	2,70 34,7 10,05 8,20 11,00	2,70 34,7 10,05 8,20 11,00	1,85 0,49 3,26 0,10
ИТОГО		760	32,50	13,50	208,05	1092,70	43,44	39,10	17,76	7,61	348,46	583,08	198,66	7,14

6-й день (понедельник)

№ рецепта по тех. карте	Наименование блюда	Выход блюда 6-11 лет	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал) 6-11 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			б	ж		у	100г	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
40	Макаронные изделия отварные	150/6	5,35	0,55	25,6	157,40	0,05	-	0,02	0,63	5,00	11	13,8	0,8
57	Биточки мясные	50	11,81	12,8	4,79	181,18	0,04	0,05			22,56			1,79
17	Сок	200	0,1	0,20	20,20	292,00	0,02	4,00		0,20	14,00	17,00	18,00	0,8
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	42,9	0,07			0,05	14	67,2	0,31
60	Печенье/пряники/ вафли	40	7,6	0,8	81,1	237		-						
42	Фрукт свежий (Яблоки, Бананы, Апельсины, Груши, мандарины)	200	0,74	18,13	63,25	47					18,50		2,70	1,85
		200	2,75	0,93	38,85	158,60					14,80		34,7	
		200	0,37	14,99	44		90,00				62,90		10,05	0,49
		200	0,56	17,56	63,25						35,15		8,20	3,26
		100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00			35,00		11,00	0,10
ИТОГО		680	23,46	16,75	142,54	1092,08	43,12	14,08	0,02	1,03	77,61	122	121	6,9

7-й день (вторник)

№ рецепта по тех. карте	Наименование блюда	Выход блюда 6-11 лет	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал) 6-11 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			б	ж		у	100г	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
37	Плов с курицей	150/25	14,5	13,86	25,09	285	0,18	0,28	0,08	1,69	71,2	64,7	43,2	1,24
16	Какао с молоком	200/15	4,62	4,02	43,8	177,56	0,056	1,58	0,24	-	152,2	124,56	21,34	0,478
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	7,6	0,8	81,1	237		-						
42	Фрукт свежий (Яблоки, Бананы, Апельсины, Груши, мандарины)	200	0,74	18,13	63,25	47					18,50		2,70	1,85
		200	2,75	0,93	38,85	158,60					14,80		34,7	
		200	0,37	14,99	44		90,00				62,90		10,05	0,49
		200	0,56	17,56	63,25						35,15		8,20	3,26
		100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00			35,00		11,00	0,10
ИТОГО		665	27,06	21,78	193,49	994,68	0,40	13,92	24,09	2,06	418,10	395,46	101,74	5,58

8-й день(среда)

№ рецепта по тех. карте	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			б	ж		у	100г	6-11 лет	В1	С	А	Е	Са	Р
22	Салат (Витаминный)(салат картофельный с соевым огурцом и зеленым горош	60 100	0,09 5,61	2,7 4,09	26,3 18,98	52,9 130,52	0,01 0,20	3,78 11,44	0,23 0,01	2,78 3,32	20,71 38,64	102 1,09	9,6 35,53	0,54 2,44
75	Курица тушеная	50	1,43	15,75	2,51	197,0	0,19	19,98	2,40	1,90	32,87	224,73	13,51	5,50
41	Каша рассыпчатая гречневая	150/6	3,23	5,22	34,74	223,2	0,18	1,2	0,01	0,54	21,2	148,5	14,2	0,86
15	Компот из с/ф	200/15	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	2,70	
60	Печенье/пряники/вафли	40	7,6	0,8	81,1	237				-				
42	Фрукт свежий (Яблоки, Бананы, Апельсины, Груши, мандарины)	200 200 200 200 100	2,75	0,93 0,37 0,56 0,20	18,13 38,85 14,99 17,56 7,50	63,25 158,60 44 63,25 35,00		90,00			18,50 14,80 62,90 35,15 35,00	2,70 34,7 10,05 8,20 11,00	1,85 0,49 3,26 0,10	
ИТОГО		770	49,92	32,63	265,94	1459,16	0,71	24,04	0,31	9,41	524	825,79	141,02	76,16

9-й день (четверг)

№ рецепта по тех. карте	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		100г	6-11 лет	В1	С	А	Е	Са	Р
52	Голубцы ленивые	150/50	16,20	13,28	11,03	228	0,10	3,71			31,8			1,52
12	Чай с сахаром	200/15	8,9	3,06	26	58	0,07	6,00			11,6	4,12	6,5	0,34
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4				0,05	14	0,5	10	0,31
60	Печенье/пряники/вафли	40	7,6	0,8	81,1	237		10						
42	Фрукт свежий (Яблоки, Бананы, Апельсины, Груши, мандарины)	200 200 200 200 100	2,75	0,93 0,37 0,56 0,20	18,13 38,85 14,99 17,56 7,50	63,25 158,60 44 63,25 35,00		90,00			18,50 14,80 62,90 35,15 35,00	2,70 34,7 10,05 8,20 11,00	1,85 0,49 3,26 0,10	
ИТОГО		660	25,70	22,74	105,42	755,23	0,20	41,61	46,00	0,80	281,14	282,08	89,25	6,04

10-й день(пятница)

№ рецепта по тех. карте	Наименование блюда	Выход блюда 6-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	6-11 лет	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
58	Картофельное пюре с котлетой	150/6 50	2,22 11,81	0,9 12,8	14,75 4,79	78 181,18	78 181,18	00,11 0,04	17,24 0,05	0,02			33,44 22,56	65,58	22,32	0,82 1,79
21	Винегрет	100	1,2	10,68	12,6	68,76	76,6	0,01	8,83	0,03	0,05	0,05	25,6	123,2	11,9	0,21
14	Кофейный напиток с молоком	200/15	2,24	2,10	25,03	118,80	264	0,02	0,45	0,08	0,05	0,05	69,20	168,00	6,00	0,35
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	42,9	0,07	-	-	0,05	14	0,5	10	0,31	
60	Печенье/пряники/вафли	40	7,6	0,8	81,1	237	205,3		10	-	-					
ИТОГО		550	15,48	20,37	157,02	745,88	698,6	0,93	15,5	33,71	1,62	131,28	441,30	54,05	2,67	