

ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
« ТУМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3»  
«СПИРИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДАЮ

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

\_\_\_\_\_ О.И. Кузцова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Завтраки**

**1-й день (понедельник)**

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда 6 – 11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощное рагу с мясом кур	150/50	2,5	11,70	12,63	202,86	<b>0,09</b>	<b>17,87</b>	<b>0,07</b>	<b>2,87</b>	<b>53,09</b>	<b>64,29</b>	<b>20</b>	<b>1,33</b>
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	<b>0,04</b>	-	-	<b>0,5</b>	<b>8,76</b>	<b>33,14</b>	<b>12,58</b>	<b>0,42</b>
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
349	Компот из с/ф (свежих ягод)	200	0,54	-	27,85	111,2	<b>0,003</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	-	<b>12,6</b>	<b>19,8</b>	<b>9,7</b>	<b>0,3</b>
452/453	Печенье/пряники/вафли	60	7,5	11,8	74,9	250,2	<b>0,08</b>	-	-	-	<b>20</b>	<b>69</b>	<b>13</b>	<b>1</b>
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	<b>0,03</b>	<b>10</b>	-	<b>0,2</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>2,2</b>

**2-й день (вторник)**

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	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
71	Овощи натуральные свежие (соленые) (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
ТК	Гуляш из мяса кур	80/30	11,0	23,9	0,4	208,80	0,308	1,012	-	2,86	22	141,5	24,6	2,43
ТК	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150/10	5,6	11,77	26,57	234,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ТК	Печенье/пряники/вафли	60	7,5	11,8	74,9	250,2	0,08	-	-	-	20	69	13	1
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2

**3-й день (среда)**

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	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
ТК	Плов из курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	167,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
71	Овощи натуральные свежие (соленые) (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,02	-	152,2	124,56	21,34	0,478
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
452/453	Бутерброд с сыром/сливочным	80/20	2,7	3,6	17,0	201,6	0,14	0,7	0,21	2,1	1019	665	68	1,9

	маслом													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	<b>0,03</b>	<b>10</b>	-	<b>0,2</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>2,2</b>

**4-й день (четверг)**

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда 6 – 11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Яйцо отварное	40	5,32	4,66	0,3	62,8	<b>0,071</b>	-	<b>0,253</b>	<b>2</b>	<b>55,56</b>	<b>193,9</b>	<b>12,12</b>	<b>2,525</b>
302	Каша рассыпчатая гречневая со сливочным маслом	150/5	8,6	6,09	38,64	243,75	<b>0,21</b>	-	-	<b>0,61</b>	<b>14,82</b>	<b>203,93</b>	<b>135,83</b>	<b>4,56</b>
ТК	Гуляш из мяса кур	80/30	11,0	23,9	0,4	208,80	<b>0,308</b>	<b>1,012</b>	-	<b>2,86</b>	<b>22</b>	<b>141,5</b>	<b>24,6</b>	<b>2,43</b>
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	<b>0,04</b>	-	-	<b>0,5</b>	<b>8,76</b>	<b>33,14</b>	<b>12,58</b>	<b>0,42</b>
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	<b>0,03</b>	<b>10</b>	-	<b>0,2</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>2,2</b>
349	Компот из с/ф (свежих ягод)	200	0,54	-	27,85	111,2	<b>0,003</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	-	<b>12,6</b>	<b>19,8</b>	<b>9,7</b>	<b>0,3</b>

**5-й день (пятница)**

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда 6 – 11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
312	Картофельное пюре со сливочным маслом и молоком	150	3,06	4,8	20,44	137,25	<b>0,14</b>	<b>18,16</b>	-	<b>0,18</b>	<b>36,98</b>	<b>86,6</b>	<b>27,75</b>	<b>1</b>

ТК	Котлета мясная	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
67	Винегрет с растительным маслом	100	1,7	4,9	6,8	76,6	0,56	16,6	405,7	0,87	35,7	48,5	23,9	0,9
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
452/453	Бутерброд с сыром/сливочным маслом	80/20	2,7	3,6	17,0	201,6	0,14	0,7	0,21	2,1	1019	665	68	1,9
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2

6-й день (понедельник)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда 6 – 11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал) Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Плов из курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	167,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
71	Овощи натуральные свежие (соленые) (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	3,6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
452/453	Бутерброд с сыром/сливочным маслом	80/20	2,7	3,6	17,0	201,6	0,14	0,7	0,21	2,1	1019	665	68	1,9
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2

**7-й день (вторник)**

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6 – 11 лет	б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
ТК	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150/10	5,6	11,77	26,57	234,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
ТК	Рыба пареная (котлета рыбная) с овощной подливой	80/50	9,76	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,05
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2

**8-й день(среда)**

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6 – 11 лет	б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71	Овощи натуральные свежие (соленые) (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	3,6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
290	Картофель тушеный	150/50	4,5	4,09	4,59	109,8	0,082	6,19	33,6	1,523	16,48	81,1	23,15	1,109

	с курицей													
ТК	Сок	200	0,2	-	18,2	75	<b>0,4</b>	<b>40</b>	<b>8</b>	<b>0,2</b>	<b>18</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>0,3</b>
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
452/453	Бутерброд с сыром/сливочным маслом	80/20	2,7	3,6	17,0	201,6	<b>0,14</b>	<b>0,7</b>	<b>0,21</b>	<b>2,1</b>	<b>1019</b>	<b>665</b>	<b>68</b>	<b>1,9</b>
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	<b>0,03</b>	<b>10</b>	-	<b>0,2</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>2,2</b>

**9-й день (четверг)**

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	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
45	Овощное рагу с мясом кур	150/50	2,5	11,70	12,63	202,86	<b>0,09</b>	<b>17,87</b>	<b>0,07</b>	<b>2,87</b>	<b>53,09</b>	<b>64,29</b>	<b>20</b>	<b>1,33</b>
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	<b>0,04</b>	-	-	<b>0,5</b>	<b>8,76</b>	<b>33,14</b>	<b>12,58</b>	<b>0,42</b>
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	<b>2,83</b>	-	<b>0,01</b>	<b>14,2</b>	<b>4,4</b>	<b>2,4</b>	<b>0,36</b>
ТК	Печенье/пряники/вафли	60	7,5	11,8	74,9	250,2	<b>0,08</b>	-	-	-	<b>20</b>	<b>69</b>	<b>13</b>	<b>1</b>
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	<b>0,03</b>	<b>10</b>	-	<b>0,2</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>2,2</b>

**10-й день (пятница)**

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	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
302	Каша рассыпчатая гречневая со сливочным маслом	150/5	8,6	6,09	38,64	243,75	<b>0,21</b>	-	-	<b>0,61</b>	<b>14,82</b>	<b>203,93</b>	<b>135,83</b>	<b>4,56</b>
ТК	Гуляш из мяса кур	80/30	11,0	23,9	0,4	208,80	<b>0,308</b>	<b>1,012</b>	-	<b>2,86</b>	<b>22</b>	<b>141,5</b>	<b>24,6</b>	<b>2,43</b>

ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	<b>0,04</b>	-	-	<b>0,5</b>	<b>8,76</b>	<b>33,14</b>	<b>12,58</b>	<b>0,42</b>
71	Овощи натуральные свежие (соленые) (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	3,6	<b>0,012</b>	<b>2,1</b>	-	<b>0,06</b>	<b>13,8</b>	<b>14,4</b>	<b>8,4</b>	<b>0,36</b>
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	<b>0,22</b>	<b>1.3</b>	<b>0,02</b>	-	<b>125,78</b>	<b>90</b>	<b>14</b>	<b>0,13</b>
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	<b>0,03</b>	<b>10</b>	-	<b>0,2</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>2,2</b>