

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 5-9 КЛАССОВ НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Завтраки

1-й день (понедельник)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда 12 – 18 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	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	20	1,33
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
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	0,003	0,2	0,1	-	12,6	19,8	9,7	0,3
452/453	Печенье/пряники/вафли	60	7,5	11,8	74,9	250,2	0,08	-	-	-	20	69	13	1

2-й день (вторник)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда 12 – 18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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
ТК	Чай	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	6	4	3	0,4
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

3-й день (среда)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда 12 – 18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (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
349	Компот из с/ф (свежих ягод)	200	0,54	-	27,85	111,2	0,003	0,2	0,1	-	12,6	19,8	9,7	0,3
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
452	Бутерброд с сыром	80/20	2,7	3,6	17,0	201,6	0,14	0,7	0,21	2,1	1019	665	68	1,9

4-й день (четверг)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда 12 – 18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша рассыпчатая гречневая со сливочным маслом	150/5	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
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
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
349	Компот из с/ф (свежих ягод)	200	0,54	-	27,85	111,2	0,003	0,2	0,1	-	12,6	19,8	9,7	0,3

5-й день (пятница)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда 12 – 18 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	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1
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
ТК	Чай	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	6	4	3	0,4
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

6-й день (понедельник)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		12 – 18 лет	б	ж	у		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
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
ТК	Чай	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	6	4	3	0,4
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

7-й день (вторник)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		12 – 18 лет	б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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	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

8-й день (среда)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда 12 – 18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
290	Картофель тушеный с курицей	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
349	Компот из с/ф (свежих ягод)	200	0,54	-	27,85	111,2	0,003	0,2	0,1	-	12,6	19,8	9,7	0,3
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
452	Бутерброд с сыром	80/20	2,7	3,6	17,0	201,6	0,14	0,7	0,21	2,1	1019	665	68	1,9

9-й день (четверг)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда 12 – 18 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	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	20	1,33
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
ТК	Чай	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	6	4	3	0,4
ТК	Печенье/пряники/вафли	60	7,5	11,8	74,9	250,2	0,08	-	-	-	20	69	13	1

10-й день (пятница)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда 12 – 18 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	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
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
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
349	Компот из с/ф (свежих ягод)	200	0,54	-	27,85	111,2	0,003	0,2	0,1	-	12,6	19,8	9,7	0,3
ТК	Печенье/пряники/вафли	60	7,5	11,8	74,9	250,2	0,08	-	-	-	20	69	13	1