

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« ТУМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 »

УТВЕРЖДАЮ

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

О.И. Кузובה
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	14,0	4,1	18,00	0,8		
12	Чай	200	8,9	3,06	26	58	6,00				11,6		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		
452/453	Печенье/пряники/вафли	35	7,5	11,8	74,9	417,1	0,08	-	-	-	20	69	13	1		
	ИТОГО	525	30,89	24,00	139,95	878,89	0,29	7,24	0,02	56,14	66,15	310,30	53,30	2,58		

2-й день (вторник)

№ 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	
39	Рис отварной маслом сливочным	150/10	2,38	5,26	1,24	162,3	0,01	-	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			
452/453	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		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	15			-											
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			
452/453	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	85,7	0,13	-	0,3	0,01	34,8	13,2	1,01			
70	Творожная запеканка с молоком сгущённым	120/10	15,46	8,37	171,52	0,04	0,43	0,08	146,03	202,92	21,12	0,52			
12	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	58	-	6,00	-	11,6	4,1	6,5	0,4			
	ИТОГО	370	26,76	12,23	315,22	0,1	6,43	0,08	157,64	241,82	40,82	1,93			

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 25	11,4 5,03	4,02 8,46	4,63 84,76	103,35 84,76	33,08 84,76	0,12 1,37	3,24 1,37	0,21 2,7	64,5 29,87	210 9,14	33,6 0,41	0,68 0,41	
24	Свекла отварная с растительным маслом(салат из свежей капусты)	60 60	0,85 1,2	3,65 2,7	8,36 5,50	56,34 51	43 51	0,05 0,01	5,7 3,25	0,01 1,00	21,09 54,3	65,2 86	18,6 7,4	0,5 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
452/453	Печенье/пряники/вафли	60	3,2	2,8	81,1	342,1	205,3	0,08	-	-	20	69	13	1	
	ИТОГО	640	20,25	11,85	125,14	701,79	752,78	0,72	31,78	0,2	156,23	492,78	99,52	33,1	

6-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		100г	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
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
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	58		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
452/453	Печенье/пряники/вафли	35	7,5	11,8	74,9	417,1	0,08	-	-	-	20	69	13	1
	ИТОГО		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 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
39	Рис отварной с маслом сливочным	150/10	2,38	5,26	1,24	162,3	0,01	0,00	0,02	0,89	5,13	15	24,7	0,33
75	Курица тушеная с соусом	30	12,75	22,45	1,40	258,34	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14
16	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	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	1,05	72,4	0,07	-	-	0,5	14	67,2	10	0,31
452/453	Печенье/пряники/вафли	60	3,2	2,8	81,1	342,1	0,08	-	-	-	20	69	13	1
	ИТОГО	550	25,55	35,01	128,59	1042,70	0,26	3,49		23,10	243,07	445,89	82,92	4,45

8-й день (среда)

№ рецепта по сборнику 2015	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	Ca	Р	Mg
75	Курица тушеная	30	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	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
452/453	Печенье/пряники/вафли	60	3,2	2,8	81,1	342,1	0,08	-	-	-	20	69	13	1
	ИТОГО	530	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 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	Ca	Р	Mg
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	56	-	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
452/453	Печенье/пряники/вафли	60	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 г.	Наименование блюда	Выход блюда 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у	100г	12-18 лет	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	
57	Котлеты/биточки (из бройлер-цыплят)	50	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	
452/453	Печенье/пряники/вафли	60	3,2	2,8	81,1	342,1	205,3	0,08	-	-	-	20	69	13	1	
	ИТОГО	650	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	