

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« ТУМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3»

УТВЕРЖДАЮ

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

« 01 » *сентября* 2022 г. О.И. Кузова



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (на 10 дней)

Горячие обеды

(бесплатные - для детей из многодетных семей, детей – инвалидов, детей с ОВЗ, детей - сирот)

1-й день (понедельник)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		6 – 11 лет	12- 18 лет	б	ж	у	100г	6 – 11 лет	12- 18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Обед																		
63 6	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	300	3,68	7,07	8,58	118	185	222	0,03	19,41			46,81			0,85	
37 39	Гуляш с курицей Рис отварной	150/25	150 25	12,40 2,38	4,00 5,26	3,40 1,24	99,20 162,3	99,20 162,3		0,04 0,01	2,10		0,02 0,89	11,75 5,13		150	11,36 24,7	0,91 0,33
15	Компот из с/ф	200	200	10,00	-0,06	35,2	110	111,2	111,2	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96	
7	Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4		57,2	0,07	-	-	0,5	14	67,2	10	-	
	ИТОГО	665	790	45,30	32,89	97,82	861,04	531,1	661,4	0,75	23,17	1,11	5,80	224,87	267,49	135,48	4,41	

2-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	12-18 лет	б	ж	у	100г	6 – 11 лет	12-18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед																	
28	Суп гороховый с курицей	250	250	11,7	7.32	17,3	216,86	165	198	0.17	7.23	0,03	2,45	79,8	152,2	40.92	1,97
34	Рагу из птицы	50	50	6.81	12.36	17,1	272,01	114,4	114,4	0,09	9,69	0,04		24,4	283,1	20,5	1,2
41	Каша рассыпчатая гречневая	150	150	3,23	5,22	34,74	223.2	243,75	325	0.1	1,2	-	0,5	21,2	148,8	14,2	0,8 6
12	Чай с сахаром	200	200	8.9	3.06	26	58	56	56	-	6,00	-	-	11.6	4,12	6.5	0,34
7	Хлеб ржаной	40	40	2,6	0.48	1,05	72,4	42,9	57,2	0,07	-	-	0,5	14	67,2	10	-
ИТОГО		690	690	33.24	28,44	96,19	842,47	622,05	750,6	0.43	24,12	0,07	3,45	151	657.40	92.12	14,27

3-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	12-18 лет	б	ж	у	100г	6 – 11 лет	12-18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед																	
29	Борщ с курицей и сметаной	250	250	9.30	7.27	11.92	132,4	111,7	134,1	0,12	11,3	0.14	2,37	52,6	115,8	38,84	115,8
56	Котлеты из курицы	50	50	11,81	12,8	4,79	181,18	30,7	30,7	0,04	0,05	-		22,56			1,79
58	Картофельное пюре	150	150	2,2	0,9	14,7	78	122,55	163,4	0.11	17,24	0,02		33,4	65,58	22,32	0,82
12	Чай с сахаром	200	200	8,9	3,06	26	58	56	56	-	6,00	-	-	11,6	4,12	6.5	0,34
7	Хлеб ржаной	40	40	2,6	0.48	1,05	72,4	42,9	57,2	0,07		-	0,5	14	67,2	10	-
ИТОГО		690	690	34,81	24,52	58,46	521,98	358,75	441,4	0,34	34,59	0.16	2,87	134.16	254.68	77,66	

4-й день (четверг)

№ рецепта по сборнику 2015	Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6 – 11 лет	12- 18 лет	б	ж	у	100г	6 – 11 лет	12- 18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Обед																	
27	Суп вермишелевый с курицей	250	250	7,13	4,45	15,50	160,05	160	192	0,12	1,46	0,05	2,27	1,46	102,60	27,00	2,76
53	Печень по-строгановски	25	30	14.4	5,78	3,55	121,51	53	63,5	0,1	0,52			28,1			4,63
39	Рис отварной с маслом сливочным	150/10	150/10	2,38	5,26	1,24	162,3		550	0.011	1.4	0,02	0,89	5.13	150	24,7	0.33
13	Кисель из концентрата	200	200		-	15,3	49,60	220,8	220,8	0,02	5,6	0,03	-	3.2	15,8	2,00	
7	Хлеб ржаной	40	40	2,6	0.48	1,05	72,4	42,9	57,2	0.07	-	-	0.5	14	67,2	10	-
ИТОГО		675	675	26.51	15.97	36,64	565.86	889,2	1083,5	1.32	8,98	0.10	3,66	51,89	200.60	63,70	7,72

5-й день (пятница)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6 – 11 лет	12- 18 лет	б	ж	у	100г	6 – 11 лет	12- 18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Обед																	
30	Рассольник с курицей и сметаной	250	250	15,3	28,9	14,87	156,8	464,75	557,7	0,1	7.82	0,01	0,12	29,7	161,4	25,9	0,86
57	Биточки из курицы	50	50	11.81	12,8	4,79	181,18	114,4	114,4	0,04	0,05			22,56			1,79
40	Макаронные изделия отварные	150	150	5,35	0.55	25.6	157,40	252,7	336,9	0,05		0,02	0,63	5,00	116	13,80	0,81
12	Чай с сахаром	200	200	,8.9	3,06	26	58	56	56	-	6.00	-	-	11.6	4,12	6,5	0,34
7	Хлеб ржаной	40	40	2,6	0.48	1,05	72,4	42,9	57,2	0.07	-	-	0.5	14	67,2	10	-
ИТОГО		690	690	43.96	45.79	72.31	698,18	930,75	1122,2	0,26	13,87	3.61	4,22	82.86	68.20	56,20	8,75

6-й день (понедельник)

№ рецепта по сборнику 2015	Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6 – 11 лет	12-18 лет	б	ж	у	100г	6 – 11 лет	12-18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед																	
26	Суп крестьянский с крупой	250	250	10,00	8,63	7,90	167,3	132,5	159	0,09	9,67	-	0,10	64,3	75,6	19,2	2,37
75	Куры тушеные в соусе	50	50	12.75	22.45	1,40	258.34	114,4	114,4	0,05	1.43	0.16	0,82	45.24	168.49	20.02	2.14
41	Каша рассыпчатая гречневая	150	200	3,23/ 4.41	5.22/ 6.96	34.74/ 46.32	223,2/ 245,1		325	0,18 0,2	1.2\ 1,8	0,01 0,24	054 0,82	21,2 22.5	148,5 198	14.2 16,6	0,86 1,02
15	Компот из с/ф	200	200	10,00	0.06	35,2	110	111,2	111,2	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
7	Хлеб ржаной	40	40	2.6	0.48	1,05	72,4	42,9	57,2	0,07	-	-	0.5	14	67,2	10	-
ИТОГО		690	740	42,99	43,80	105,17	1076,34	644,75	766,8	0,413	23,45	0,53	4,46	195.94	715,74	99,62	7,35

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	12-18 лет	б	ж	у	100г	6 – 11 лет	12-18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед																	
88	Суп сырный	250	250	1,7	2,1	3,2	74	185	222	0,01	4,6	0,2	0,04	13,9	12,1	6,2	0,2
34	Гуляш из мяса с картофельным пюре	150	150	6,3	12,54	4.62	125	109,8	146,4	0,05	0.42	0,05		7,82	179	37,8	1,93
58		50	50	2,2	0,9	14,7	78			0,11	17,24	0,02		33.43	65,58	22,32	0,82
12	Чай с сахаром	200	200	8,9	3,06	26	58	56	56	-	6,00	-	-	11.6	4,12	6,5	0,34
7	Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1.05	72,4	42,9	57,2	0,07	-	-	0.5	14	67,2	10	-
ИТОГО		690	690	45.10	19.08	49,57	407,40	393,7	481,6	0,24	28,26	0,27	0,9	80.75	329,98	82.82	7.25

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	12-18 лет	б	ж	у	100г	6 – 11 лет	12- 18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед																	
63	Щи с курицей и сметаной	250	300	0,40	0,07	3,02	13,64	165	198	0,01	3.80	0,39	0,04	30,07	13,69	5.88	0,39
48	Омлет с маслом слив.	130	130	5,63	7,5	32.45	255	288,47	332,83	0,05	0.49			80,54			1.2
13	Кисель из концентрата	200	200		-	15,3	49,60	220,8	220,8	0.02	5,6	0,03	-	3,2	15,8	2,00	
7	Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	1,05	72,4	42,9	57,2	0,07	-	-	0,5	14	67,2	10	-
ИТОГО		620	620	8,63	8,05	51,82	390,64	717,17	808,83	0,15	9,89	0.42	0,09	127,81	96,69	17,88	1,59

9-й день(четверг)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6 – 11 лет	12-18 лет	б	ж	у	100г	6 – 11 лет	12- 18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед																	
27	Суп вермишелевый с курицей	250	250	6,61	3,56	12.46	128,04	160	192	0,09	1,13	0,05	1.81	52.3	97.00	21,6	2,13
50	Котлета рыбная (минтай)	80	80	8,1	8,4	16,1	168,1	50,4	84,15	0,123	6,19	17,7	1,411	25,32	157,9	35,14	0,80
58	Картофельное пюре	150	200	2.2	4,6	14,7	78	122,55	163,4	0,11	17.24	0,02		33,44	65,58	22,32	0,82
12	Чай с сахаром	200	200	8,9	3,06	26	58	56	56	-	6.00	-	-	11,6	4,14	6,5	0,34
7	Хлеб ржаной	40	40	2,6	0,48	26	72,4	42,9	57,2	0,07	-	-	0.5-	14	67,2	10	-
ИТОГО		720	720	28,41	20,10	75,2	504,54	435,45	556,35	0.39	30.56	17.77	3,72	136,66	395.78	95,58	8.05

10-й день(пятница)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6 – 11 лет	12-18 лет	б	ж	у	100г	6 – 11 лет	12-18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Обед																	
25	Суп из рыбных консервов	250	250	8.60	11,36	19,6	223,8	150,9	181	0,10	9,101	0.09	2.4	51,3	195	26,8	1.34
75	Курица тушеная с соусом	25	30	12,75	22.45	1.40	258.34		30,7	0,05	1,43	0.16	0,82	45.24	168.49	20.02	2.14
40	Макаронные изделия отварные	150	200	5.35 7.14	0.55 0.74	25.6 25.6	157.40 209,90		336,9	0,05 0.07		0.02 0,04	0,63 132	5.00 12.00	116 189	13.8 27.47	0.81 1.41
12	Чай с сахаром	200	200	8.9	3.06	26	58	56	56	-	6.00	-	-	11.6	4.14	6.5	0,34
7	Хлеб ржаной	40	40	2.6	0,48	26	72.4	42,9	57,2	0.07	-	-	0,5	14	67.2	10	-
ИТОГО		665	720	45.34	38.64	124.20	979.40	528,1	661,8	0,34	16.53	0,31	136.35	139.14	482.79	111.52	11.98