

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
« ТУМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 »

УТВЕРЖДАЮ

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



О.И. Кузцова

2022 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
Социальная группа  
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
<b>Обед</b>																	
63	Щи с курицей и сметаной	250	300	0,40	007	3,02	13,64	185	222	0,18	3,80	0,39	0,04	30,07	13,69	5,88	0,39
34	Гуляш с курицей	25	25	12,40	4,05	3,40	99,20	99,20		0,04	2,10			11,75		11,36	0,91
39	Рис отварной	150	150	2,38	5,26	1,24	162,3	162,3		0,01		0,02	0,89	5,13	150	24,7	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	-
65	Фрукты(яблоки, бананы, апельсины, груши, мандарины)	200 200 200 200 100	200 200 200 200 100		0,74 0,93 0,37 0,56 0,20	18,13 38,85 14,99 17,56 7,50	63,25 158,6 440 63,25 35,00	47				0,90 0,38		18,50 14,80 62,90 35,15		2,73 34,7 10,05 8,20 11,00	1,85 0,49 3,26 0,10
<b>ИТОГО</b>		<b>865</b>	<b>790</b>	<b>45,30</b>	<b>32,89</b>	<b>97,82</b>	<b>861,04</b>	<b>531,1</b>	<b>661,4</b>	<b>0,75</b>	<b>23,17</b>	<b>1,11</b>	<b>5,80</b>	<b>224,87</b>	<b>267,49</b>	<b>135,48</b>	<b>4,41</b>

**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
<b>Обед</b>																	
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	25	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	-
67	Йогурт	125	125	10	6,4	17	174				1,2						
<b>ИТОГО</b>		<b>790</b>	<b>690</b>	<b>33.24</b>	<b>28,44</b>	<b>96,19</b>	<b>842,47</b>	<b>622,05</b>	<b>750,6</b>	<b>0.43</b>	<b>24,12</b>	<b>0,07</b>	<b>3,45</b>	<b>151</b>	<b>657.40</b>	<b>92.12</b>	<b>14,27</b>

**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
<b>Обед</b>																	
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	-
65	Фрукты(яблоки, бананы,, Апельсины, груши, мандарины.)	200	200		0.74	18,13	63,25	47						18,50		2,70	1.85
<b>ИТОГО</b>		<b>690</b>	<b>690</b>	<b>34,81</b>	<b>24,52</b>	<b>58,46</b>	<b>521,98</b>	<b>358,75</b>	<b>441,4</b>	<b>0,34</b>	<b>34,59</b>	<b>0.16</b>	<b>2,87</b>	<b>134.16</b>	<b>254.68</b>	<b>77,66</b>	

**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
<b>Обед</b>																	
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	150/6	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	-
67	Йогурт	125	125	10	6.4	17	174				1,2						
<b>ИТОГО</b>		796	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
<b>Обед</b>																	
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	30	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	-
67	Йогурт	125	125	10	6,4	17	174				1.2						
<b>ИТОГО</b>		795	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
<b>Обед</b>																	
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	30	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	-
65	Фрукты(яблоко,бананы, Апельсины,груши, мандарины)	200	200		0,74	18.13	63.25	47						18,50		2.70	1,85
<b>ИТОГО</b>		<b>670</b>	<b>740</b>	<b>42,99</b>	<b>43,80</b>	<b>105,17</b>	<b>1076,34</b>	<b>644,75</b>	<b>766,8</b>	<b>0,413</b>	<b>23,45</b>	<b>0,53</b>	<b>4,46</b>	<b>195.94</b>	<b>715,74</b>	<b>99,62</b>	<b>7,35</b>

**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
<b>Обед</b>																	
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
57	Котлета с картофельным пюре	30	150	11,81	12,8	4,79	181,18	181,18		0,04	0,05			22,56			1,79
58		150	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	-
67	Йогурт	125	125	10	6.4	17	174				1.2						
<b>ИТОГО</b>		<b>795</b>	<b>690</b>	<b>45.10</b>	<b>19.08</b>	<b>49,57</b>	<b>407,40</b>	<b>393,7</b>	<b>481,6</b>	<b>0,24</b>	<b>28,26</b>	<b>0,27</b>	<b>0,9</b>	<b>80.75</b>	<b>329,98</b>	<b>82.82</b>	<b>7.25</b>

## 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
<b>Обед</b>																	
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	-
65	Фрукты( яблоко,бананы, Апельсины, груши, мандарины)	200	200		0,74	18,13	63,25	47						18,50		2,70	1,85
ИТОГО		820	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
<b>Обед</b>																	
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	25,3 2	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		33,4 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	4,14	6,5	0,34
67	Йогурт	125	125	10	6,4	17	174				1,2						
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	Mg	Fe
<b>Обед</b>																	
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	-
67	Йогурт	125	125	10	6.4	17	174				1.2						
	<b>ИТОГО</b>	790	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