

УТВЕРЖДАЮ

С.М.Маслова, директор  
МБОУ Туломская СОШ



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ ТУЛОМСКАЯ СОШ. На 2023г-2024г.**

День : понедельник  
Неделя : первая

31.08.2023

Возрастная категория: 7- 11 лет

№	Наименование блюда	Выход.г	Белки.г	Жиры.г	Углеводы.г	ккал
	<b>Завтрак</b>					
	<b>Норма</b>		<b>15,4-19,25</b>	<b>15,8-19,75</b>	<b>67-83,75</b>	<b>558,0-617,0</b>
209 сб.т.к Дели2015	Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,42
208 сб.т.к.Уфа 2021	Каша пшениная молочная жидкая	180/5	6,7	7,6	32,6	222,00
301 сб.т.к.Уфа 2021	Чай с молоком и сахаром.	200	1,6	1,5	11,3	62,00
Пр.инфо. лист	Хлеб пшеничный	25	1,68	0,21	10,55	50,81
Пр. инфо.лист	Рогалик аппетитный	30	1,97	1,43	13,44	124,0
39 сб.т.к.Уфа 2021	Салат картоф. с огурцами солеными	60	0,9	3,1	6,0	58,00
Пр.	Фрукты свежие-мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>615</b>	<b>16,19</b>	<b>16,34</b>	<b>81,53</b>	<b>586,23</b>
	<b>Обед</b>					
	<b>Норма</b>		<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-27,65</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>781,5-863,5</b>
17 сб.т.кПермь 2021	Салат из свежих помидоров	100	1,0	6,2	3,6	74,00
95 сб.т.к Пермь 2021	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,43	6,95	75,0
122 сб.т.к Уфа 2021	Запеканка или рулет картофельн. с мясом	200	14,72	13,92	24,56	289,60
491 сб.т.к Пермь 2021	Компот из ягод замороженных	200	0,20	0,1	10,7	44,00
Пр. инфо. лист	Хлеб пшеничный	20	1,36	0,15	8,44	36,46
Пр.инфо.лист	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,40	88,00
389 сб.т.к.Дели2015	Сок фруктовый	200	1,4	0,33	32,6	136,40
	<b>Итого за прием</b>	<b>1100</b>	<b>23,33</b>	<b>25,53</b>	<b>105,25</b>	<b>743,46</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>39,52</b>	<b>41,84</b>	<b>186,78</b>	<b>1329,69</b>

День : вторник

Неделя : первая

Возрастная категория: 7- 11 лет

№	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал
	<b>Завтрак</b>					
	<b>Норма</b>		<b>15,4-19,25</b>	<b>15,8-19,75</b>	<b>67-83,75</b>	<b>558,0-617,0</b>
229сб.т.к Уфа 2021	Макароны отварные с сыром	180	10,3	15,3	32,9	318,00
304сб.т.к Уфа 2021	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,00
7.11сб.т.к Уфа 2021	Овощи натуральные соленые	70	0,56	0,07	1,26	9,80
Пр.	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	43,00
Пр. инфо .лист	Сдоба обыкновенная	50	2,84	0,46	18,82	90,50
	<b>Итого за прием</b>	<b>600</b>	<b>17,50</b>	<b>18,83</b>	<b>75,98</b>	<b>555,30</b>
	<b>Обед</b>					
	<b>Норма</b>		<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-27,65</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>781,5-863,5</b>
42 сб.т.к.Уфа 2021	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,2	66,00
76 сб.т.к.Уфа 2021	Суп молочный с крупой	250	5,5	5,2	20,5	150,00
322 сб.т.к.Пермь 2021	Рагу из овощей и мяса	180	12,24	12,24	12,24	208,08
Пр.	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47,00
309 сб.т.к.Уфа 2021	Компот из плодов и ягод сушеных	200	1,2	0,1	29,5	127,00
Пр.инфо .лист	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	16,88	81,20
Пр.инфо.лист	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,40	88,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>910</b>	<b>24,94</b>	<b>27,48</b>	<b>116,12</b>	<b>821,28</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>42,44</b>	<b>46,31</b>	<b>192,10</b>	<b>1376,58</b>

День : среда  
 Неделя : первая  
 Возрастная категория: 7- 11 лет

№	Наименование блюда	Выход.г	Белки.г	Жиры.г	Углеводы.г	ккал
	<b>Завтрак</b>					
	<b>Норма</b>		<b>15,4-19,25</b>	<b>15,8-19,75</b>	<b>67-83,75</b>	<b>558,0-617,0</b>
11сб.т.к.Уфа2021	Салат из квашенной капусты	60	0,9	3,0	4,6	52,00
80сб.т.к.Уфа2021	Рыба ,тушеная в томате с овощами	100	8,9	4,4	4,7	94,00
146сб.т.к.Уфа2021	Картофельное пюре	170	3,49	5,36	22,70	158,95
300.т.к.Уфа2021с	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,10	36,00
Пр.инфо.лист	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	8,44	40,71
Пр.	Фрукты свежее- яблоки	100	0,4	0,4	9,80	47,00
Пр.инфо.лист	Рулет с маком	50	3,21	4,05	23,91	145,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>700</b>	<b>18,45</b>	<b>17,18</b>	<b>83,25</b>	<b>573,66</b>
	<b>Обед</b>					
	<b>Норма</b>		<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-27,65</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>781,5-863,5</b>
32 сб.т.к.Уфа2021	Салат школьный	100	1,7	7,4	7,9	108,00
63с сб.т.к.Уфа2021	Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,1	19,3	113,00
230 сб.т.к.Уфа2021	Макаронные изд. отварные с овощами	180	5,1	4,1	28,1	176,00
Пр.инфо.лист	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,16	8,44	40,60
Пр.инфо.лист	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,29	80,46
479 сб.т.к.Пермь2021	Кисель из ягод свежих	200	0,10	0,10	22,0	90,0
100 б.т.к.Уфа2021	Котлета «здоровье»	100	13,7	11,9	7,9	196,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>900</b>	<b>27,00</b>	<b>24,38</b>	<b>105,25</b>	<b>804,06</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45,45</b>	<b>41,56</b>	<b>188,50</b>	<b>1377,72</b>

День :четверг  
Неделя :первая

Возрастная категория:7- 11 лет

№ т.к	Наименование блюда	Выход. г	Белки. г	Жиры. г	Углеводы.г	ккал
	Завтрак					
	<b>Норма</b>		<b>15,4-19,25</b>	<b>15,8-19,75</b>	<b>67-83,75</b>	<b>558,0-617,0</b>
207сб.т.к.Уфа2021	Каша рисовая молочная жидкая.	180/5	4,5	7,3	27,60	196,00
Пр.инфо.лист	Батон умница обогащ.йодоказеином	28	2,24	0,56	15,4	78,40
306сб.т.к.Уфа2021	Какао с молоком	180	2,97	2,79	12,24	85,50
36сб.т.к.Уфа2021	Салат « мозаика»	60	0,96	3,9	5,46	68,40
1.3сб.т.к.Уфа2021	Сыр порциями	18	4,74	4,8	0	63
Пр.	Фрукты свежие-груши	100	0,4	0,3	10,3	47,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>571</b>	<b>15,81</b>	<b>19,65</b>	<b>71,0</b>	<b>538,30</b>
	<b>Обед</b>					
	<b>Норма</b>		<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-27,65</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>781,5-863,5</b>
26сб.т.к.Уфа2021	Салат из свеклы с изюмом	70	0,91	4,06	10,99	84,70
113сб.т.к.Пермь2021	Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3,58	14,60	115,75
98сб.т.к.Уфа2021	Жаркое по-домашнему	160	16,17	16,17	15,26	293,65
308 сб.т.к Уфа 2021	Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	17,4	74,00
Пр.инфо.лист	Хлеб пшеничный	15	1,01	0,13	6,33	30,45
Пр.инфо.лист	Хлеб ржаной	24	1,68	0,24	11,04	52,86
Произ.	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	23,0	92,0
Произ.	Фрукты свежие-яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>1019</b>	<b>26,97</b>	<b>24,68</b>	<b>108,42</b>	<b>790,41</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>42,78</b>	<b>44,33</b>	<b>179,42</b>	<b>1328,71</b>



День : пятница  
 Неделя : первая

Возрастная категория:7- 11 лет

№ т.к	Наименование блюда	Выход.г	Белки.г	Жиры.г	Углеводы.г	ккал
	<b>Завтрак</b>					
	<b>Норма</b>		<b>15,4-19,25</b>	<b>15,8-19,75</b>	<b>67-83,75</b>	<b>558,0-617,0</b>
14сб.т.к.Уфа2021	Салат из св.огурцов	80	0,66	3,6	2,40	46,67
183 сб.т.к.Уфа2021	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,83	5,66	38,58	260,00
99с б.т.к.Уфа2021	Котлеты, биточки, шницели	90	8,0	8,2	10,6	151,00
Пр.инфо.лист	Хлеб пшеничный	10	0,67	0,08	4,22	20,30
302 сб.т.к.Уфа2021	Чай с сахаром ,лимоном	200	0,2	0,0	9,3	38,00
Пр.	Фрукты свежие-мандарины	100	0,81	0,31	11,54	53
	<b>Итого за прием</b>	<b>630</b>	<b>19,17</b>	<b>17,85</b>	<b>76,64</b>	<b>567,07</b>
	<b>Обед</b>					
	<b>Норма</b>		<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-27,65</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>781,5-863,5</b>
7.10сб.т.к.Уфа2021	Помидор свежий	60	0,72	0,12	2,28	15,60
70сб.т.к.Уфа2021	Свекольник	200	2,0	3,6	12,0	92,00
139сб.т.к.Уфа2021	Плов из курицы	200	18,20	23,20	32,20	417,00
Пр.инфо.лист	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,16	8,44	40,6
Пр.инфо.лист	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66,0
495 сб.т.к.Пермь	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,00
Произв.	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	21,6	86,40
	<b>Итого за прием</b>	<b>910</b>	<b>24,97</b>	<b>27,48</b>	<b>110,42</b>	<b>801,60</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>44,14</b>	<b>45,33</b>	<b>187,06</b>	<b>1368,67</b>

День : понедельник

Неделя : вторая

Возрастная категория:7- 11 лет

№	Наименование блюда	Выход.г	Белки.г	Жиры.г	Углеводы.г	ккал
	Завтрак					
	<b>Норма</b>		<b>15,4-19,25</b>	<b>15,8-19,75</b>	<b>67-83,75</b>	<b>558,0-617,0</b>
38 сб.т.к Уфа 2021	Салат картоф.с морковью и зел.горошком	60	1,7	3,8	5,3	64,00
209 сб.т.к Уфа 2021	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6,7	7,6	32,6	222,00
1.4 сб.т.к Уфа 2021	Сыр (порциями)	20	5,27	5,33	0,0	70,00
302 сб.т.к Уфа 2021	Чай с сахаром, лимоном	200	0,2	0,0	9,3	38,00
Пр.инфо.лист	Батон умница обог.йодоказеином	35	2,8	0,7	19,25	98,00
Пр.инфо.лист	Хлеб пшеничный	15	1,01	0,13	6,33	30,45
Пр.	Фрукты свежие-апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>610/5</b>	<b>18,58</b>	<b>17,76</b>	<b>80,88</b>	<b>565,45</b>
	<b>Обед</b>					
	<b>Норма</b>		<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-29,65</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>781,5-863,5</b>
50 сб.т.к.Дели2015	Салат из свеклы с сыром и чесноком.	80	3,73	7,51	5,75	105,52
55 сб.т.к.Уфа 2021	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	5,4	8,8	96,00
107 сб.т.к.Уфа 2021	Фрикадельки из говядины в соусе	90	8,0	7,2	6,3	123,00
227 сб.т.к.Уфа 2021	Макаронные изделия отварные	180/5	6,5	4,4	40,0	233,00
496 сб.т.к Пермь	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78,00
Пр.инфо.лист	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,26	12,66	60,90
Пр.инфо.лист	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	18,40	88,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>870</b>	<b>25,72</b>	<b>25,04</b>	<b>110,21</b>	<b>784,42</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>44,30</b>	<b>42,80</b>	<b>191,09</b>	<b>1349,87</b>

День : **вторник**

Неделя : **вторая**

Возрастная категория: 7- 11 лет

№ т.к	Наименование блюда	Выход.г	Белки.г	Жиры.г	Углеводы.г	ккал
	Завтрак					
	Норма		<b>15,4-19,25</b>	<b>15,8-19,75</b>	<b>67-83,75</b>	<b>558,0-617,0</b>
126 сб.т.к Уфа 2021	Голубцы ленивые	100/60	10,56	9,44	10,72	174,40
304 сб.т.к Уфа 2021	Кофейный напиток на молоке.	200	2,9	2,8	14,9	94,0
42 т.к. Уфа 2021	Винегрет овощной	60	0,9	1,5	4,9	40,00
Пр инфо лист	Булочка веснушка	50	3,3	2,61	24,28	134,00
Пр.	Хлеб пшеничный	15	1,01	0,13	6,33	30,45
	Сок фруктовый	200	0	0	20,2	80,40
	<b>Итого за прием</b>	<b>685</b>	<b>18,67</b>	<b>16,48</b>	<b>81,33</b>	<b>553,65</b>
	<b>Норма</b>		<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-27,65</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>781,5-863,5</b>
33 сб.т.к Уфа 2021	Салат « пестрый»	60	0,7	2,7	6,4	55,00
56 сб.т.к Уфа 2021	Рассольник ленинградский	200	1,92	4,0	12,56	98,40
96 сб.т.к Уфа 2021	Гуляш	100	13,8	14,3	3,1	197,00
187 сб.т.к Уфа 2021	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,7	45,0	248,00
491 сб.т.к Пермь 2021	Компот из смородины	200	0,2	0,1	10,7	44,00
Пр. инфо лист	Хлеб пшеничный	10	0,68	0,08	4,22	20,30
Пр. инфо лист	Хлеб ржаной	30	2,10	0,3	13,8	66,00
Произ.	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	21,0	84,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>23,8</b>	<b>26,04</b>	<b>116,78</b>	<b>812,70</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>42,47</b>	<b>42,52</b>	<b>198,11</b>	<b>1366,35</b>

День : среда  
Неделя : вторая

Возрастная категория:7- 11 лет

№ т.к	Наименование блюда	Выход.г	Белки.г	Жиры.г	Углеводы.г	ккал
	<b>Завтрак</b>					
	<b>Норма</b>		<b>15,4-19,25</b>	<b>15,8-19,75</b>	<b>67-83,75</b>	<b>558,0-617,0</b>
87 сб.т.к.Уфа 2021	Тефтели рыбные	60/40	8,7	8,4	11,2	157,00
300 сб.т.к.Уфа 2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,00
6 сб.т.к.Уфа 2021	Салат из б/к капусты	60	0,9	3,0	4,6	52,00
Пр.инфо.лист	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,26	12,66	61,06
Пр.	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00
146 сб.т.к.Уфа 2021	Картофельное пюре	200	4,1	6,3	26,7	187,00
Пр.инфо.лист	Сдоба обыкновенная	25	1,42	0,23	9,41	45,25
	<b>Итого за прием</b>	<b>690</b>	<b>17,74</b>	<b>18,59</b>	<b>83,47</b>	<b>585,31</b>
	<b>Обед</b>					
	<b>Норма</b>		<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-27,65</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>781,0-863,5</b>
7.1 сб.т.к.Уфа 2021	Овощи натуральные соленые	60	0,6	0,12	1,08	8,40
58 сб.т.к.Уфа 2021	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,4	12,8	111,00
196 сб. МАУО КШП	тефтели из оленины и филе куриного	90	12,76	12,94	12,2	216,0
495.т.к.Пермь 2021	Компот из смеси сухофруктов	200	1,2	0,2	40,20	168,00
Пр.инфо. лист	Хлеб пшеничный	28	1,89	0,24	11,82	56,97
Пр.инфо. лист	Хлеб ржаной	20	2,8	0,4	21,62	103,40
148 сб.т.к.Уфа 2021	Капуста тушеная	200	4,5	6,4	18,4	158
	<b>Итого за прием</b>		<b>25,75</b>	<b>25,70</b>	<b>118,12</b>	<b>821,77</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>43,49</b>	<b>44,29</b>	<b>201,59</b>	<b>1407,08</b>



День : четверг

Неделя : вторая

Возрастная категория:7- 11 лет

	Наименование блюда	Выход.г	Белки.г	Жиры.г	Углеводы.г	ккал
	<b>Завтрак</b>					
	<b>Норма</b>		<b>15,4-19,25</b>	<b>15,8-19,75</b>	<b>67-83,75</b>	<b>558,0-617,0</b>
т.к.Пермь 2015	Оладьи из творога	175	14,92	14,44	56,50	415,00
т.к.Уфа 2021	Салат степной	60	1,0	2,0	4,9	45,00
т.к.Уфа 2021	Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,0	8,37	34,20
	Фрукты свежие-груши	100	0,4	0,4	9,8	45,00
	Хлеб пшеничный	10	0,67	0,08	4,22	20,30
	<b>Итого за прием</b>	<b>525</b>	<b>17,17</b>	<b>16,92</b>	<b>83,79</b>	<b>559,50</b>
	<b>Обед</b>					
	<b>Норма</b>		<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-27,65</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>781,0-863,5</b>
т.к.Уфа 2021	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,8	3,1	4,5	51,00
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,3	6,64	17,02	147,58
т.к.Пермь2021	Плов из говядины	190	15,51	17,32	32,91	349,60
т.к.Пермь 2021г	Кисель из ягод свежих	200	0,1	0,1	22,0	90,0
фо.лист	Хлеб пшеничный	40	2,69	0,33	16,88	81,20
фо.лист	Хлеб ржаной	40	2,1	0,3	13,8	66,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>925</b>	<b>26,49</b>	<b>27,34</b>	<b>107,11</b>	<b>785,38</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>43,66</b>	<b>44,26</b>	<b>190,90</b>	<b>1344,88</b>

День : пятница  
Неделя : вторая

Возрастная категория:7- 11 лет

№ т.к	Наименование блюда	Выход.г	Белки.г	Жиры.г	Углеводы.г	ккал
	Завтрак					
	<b>Норма</b>		<b>15,4-19,25</b>	<b>15,8-19,75</b>	<b>67-83,75</b>	<b>558,0-617,0</b>
210сб.т.к Уфа 2021	Каша молочная «Дружба»	180/5	5,7	7,8	30,1	216,00
39сб.т.к.Дели2015	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	1,35	14,23	98,52
Пр.инфо.лист	Хлеб пшеничный	25	1,68	0,21	10,55	50,75
306сб.т.к Уфа 2021	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95,00
1.4сб.т.к Уфа 2021	Сыр порциями	15	3,95	4,0	0,0	52,50
Пр.инфо.лист	Рогалик аппетитный	30	1,97	1,43	13,44	74,40
	<b>Итого за прием</b>	<b>515</b>	<b>18,41</b>	<b>17,89</b>	<b>81,84</b>	<b>587,00</b>
	<b>Обед</b>					
	<b>Норма</b>		<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-27,65</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>781,5-863,5</b>
18сб.т.к Пермь 2021	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	6,1	3,5	73,00
63 сб.т.к Уфа 2021	Суп картофельный с крупой	200	2,08	1,68	15,44	90,40
227 сб.т.к Уфа	Макаронные изделия отварные	150	5,27	3,57	32,43	188,92
353 сб.т.к.Пермь 2021	Колбасные изделия отварные	100	10,5	17,0	0,2	197,00
309сб.т.к Уфа 2021	Компот из плодов и ягод сушеных	200	1,2	0,1	29,5	127,00
Пр.инфо. лист	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,3	12,66	60,9
Пр.инфо.лист	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,40	88,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>820</b>	<b>24,86</b>	<b>29,15</b>	<b>112,13</b>	<b>825,22</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>43,27</b>	<b>47,04</b>	<b>193,97</b>	<b>1412,22</b>