

УТВЕРЖДАЮ

С.М.Маслова, директор
МБОУ Туломская СОШ



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ . ТУЛОМСКАЯ СОШ.. На 2023-2024г.**

31.08.2023

День : понедельник
Неделя : первая

Возрастная категория:12-18 лет .

№	Наименование блюда	Выход.г	Белки.г	Жиры.г	Углеводы.г	ккал
	Завтрак					
	Норма		18-22,5	18,4-23,0	76,6-95,8	644,1-711,9
209 сб.т.к Дели2015	Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,42
208 сб.т.к.Уфа 2021	Каша пшенная молочная жидкая	250/10	9,2	10,6	45,20	309,00
301 сб.т.к.Уфа 2021	Чай с молоком	200	1,60	1,50	11,30	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	124,00
39 сб.т.к.Уфа 2021	Салат картоф. с огурцами солеными	100	1,5	5,2	9,1	114
	Итого за прием	655	18,49	21,24	90,63	672,23
32 сб.т.кПермь 2021	Салат из свеклы с сыром	100	3,0	8,4	7,0	116,00
95сб.т.к Пермь 2021	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,43	6,95	75,00
122сб.т.к Уфа 2021	Запеканка или рулет картофел.н. с мясом	250/7	18,40	17,40	30,70	362,00
49 I сб.т.к Пермь 2021	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,70	44,00
Пр. инфо. лист	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	16,88	81,38
Пр.инфо.лист	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,40	88,00
389сб.т.к.Дели2015	Сок фруктовый	200	0,6	0,33	32,60	136,40
	Итого за прием	1080	29,55	31,40	123,23	903,18
	Итого за день		48,04	52,60	213,86	1575,41

День : вторник
Неделя : первая

Возрастная категория:12-18 лет .

№	Наименование блюда	Выход.г	Белки.г	Жиры.г	Углеводы.г	ккал
	Завтрак					
	Норма		18-22,5	18,4-23,0	76,6-95,8	644,1-711,9
229сб.т.к Уфа 2021	Макароны отварные с сыром	230	13,1	19,6	42,10	407,00
304сб.т.к Уфа 2021	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,90	94,00
7,11сб.т.к Уфа 2021	Овощи натуральные соленые	100	0,8	0,2	1,8	14,00
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
	Итого за прием	780	20,54	23,26	85,72	648,50
	Обед					
	Норма		27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,0	902,1-997,1
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	250	17,0	17,0	17,0	289,00
Пр.	Фрукты свежие-бананы	100	1,5	0,5	21,0	94,50
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	35	2,45	0,35	16,10	77,35
	Итого за прием	1015	31,75	26,00	129,10	885,05
	Итого за день		52,29	49,26	214,82	1533,55

День : среда
 Неделя : первая
 Возрастная категория:12-18 лет .

№ т.к	Наименование блюда	Выход.г	Белки.г	Жиры.г	Углеводы.г	ккал
	Завтрак					
	Норма		18-22,5	18,4-23,0	76-95,8	644-712,0
11сб.т.к.Уфа2021	Салат из квашенной капусты	100	1,6	5,0	7,6	86,00
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	200	4,1	6,3	26,7	187,00
300б.т.к.Уфа2021с	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,00
Пр.инфо.лист	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,26	12,66	61,06
Пр.	Фрукты свежее -мандарины	100	0,8	0,2	7,50	38,00
Пр.инфо.лист	Рулет с маком	50	3,21	4,05	23,91	145,00
	Итого за прием	780	20,83	20,21	92,17	647,06
	Норма		27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,0	902,1-997,1
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	19,30	113,00
230 сб.т.к.Уфа2021	Макаронные изд. отварные с овощами	180	5,1	4,1	28,10	176,00
Пр.инфо.лист	Хлеб пшеничный	26	2,06	0,26	12,20	64,69
Пр.инфо.лист	Хлеб ржаной	30	2,37	0,3	14,49	74,64
479 сб.т.к.Пермь2021	Кисель из ягод свежих	200	0,1	0,1	22,00	90,00
100 б.т.к.Уфа2021	Котлета «здоровье»	100	13,7	11,9	7,9	196,00
Пр.	Сок фруктовый	200	0	0	20,2	80,40
	Итого за прием	1005	27,63	26,16	132,09	902,73
	Итого за день		48,46	46,37	224,26	1549,79

День : **четверг**
 Неделя : **первая**

Возрастная категория: 12-18 лет .

№ т.к	Наименование блюда	Выход. г	Белки. г	Жиры. г	Углеводы.г	ккал
	Завтрак					
	Норма		18-22,5	18,4-23,0	76,6-95,8	644,1-711,9
207сб.т.к.Уфа2021	Каша рисовая молочная жидкая.	200/8	5,04	8,08	30,72	217,60
Пр.инфо.лист	Батон умница обогащ.йодоказеином	28	2,24	0,56	15,4	78,40
306сб.т.к.Уфа2021	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,60	95,00
36 сб.т.к.Уфа2021	Салат мозайка	100	1,6	6,5	9,1	114,00
Пр.инфо.лист	Булочка веснушка	50	3,3	2,61	24,28	134,00
10.1сб.т.к.Уфа2021	Яйца варенные	20	2,4	2,2	0,1	29,50
	Итого за прием	606	18,02	23,15	93,24	670,40
	Обед					
	Норма		27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,0	902,1-997,1
26сб.т.к.Уфа2021	Салат из свеклы с изюмом	100	1,3	5,8	15,7	121,00
113сб.т.к.Пермь2021	Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3,58	14,60	115,75
98сб.т.к.Уфа2021	Жаркое по-домашнему	185	18,73	18,66	18,11	320,67
308 сб.т.к.Уфа 2021	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	17,4	74,00
Пр.инфо.лист	Хлеб пшеничный	23	1,54	0,21	9,7	46,69
Пр.инфо.лист	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66,30
Произ.389	Сок фруктовый	200	0,6	0,33	32,60	136,40
Произ.	Фрукты свежие-яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Итого за прием	1080	31,47	29,38	131,71	927,81
	Итого за день		49,49	52,53	224,95	1593,01

День : пятница

Неделя : первая

Возрастная категория:12 -18 лет .

№ т.к	Наименование блюда	Выход.г	Белки.г	Жиры.г	Углеводы.г	ккал
	Завтрак					
	Норма		18-22,5	18,4-23,0	76,6-95,8	644,1-711,9
14сб.т.к.Уфа2021	Салат из св.огурцов	100	0,8	4,5	3,0	58,00
183 сб.т.к.Уфа2021	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,6	6,8	46,30	312,00
99с б.т.к.Уфа2021	Котлеты, биточки, шницели	100	9,25	9,42	12,08	172,50
Пр.инфо.лист	Сдоба обыкновенная	25	1,93	1,18	11,78	65,50
302 сб.т.к.Уфа2021	Чай с сахаром ,лимоном	200	0,2	0,0	9,3	38,00
338сб.т.к.Дели2015	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	45,50
	Итого за прием	710	22,50	20,92	80,33	646,00
	Обед					
	Норма		27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,0	902,1-997,1
7.10сб.т.к.Уфа2021	Помидор свежий	100	1,2	0,2	3,8	26,00
70сб.т.к.Уфа2021	Свекольник	250	3,0	5,4	18,0	138,00
139сб.т.к.Уфа2021	Плов из курицы	200	18,20	23,20	32,20	417,00
Пр.инфо.лист	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,28	14,77	71,05
Пр.инфо.лист	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,40	88,00
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	23,0	92,00
	Итого за прием	1025	28,17	29,58	130,27	912,05
	Итого за день		50,67	50,50	210,60	1558,05

День : понедельник

Неделя : вторая

Возрастная категория:12-18 лет .

№	Наименование блюда	Выход.г	Белки.г	Жиры.г	Углеводы.г	ккал
	Завтрак					
	Норма		18-22,5	18,4-23,0	76,6-95,8	644,1-711,9
209 сб.т.к Дели2015	Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,42
208 сб.т.к. Уфа 2021	Каша пшенная молочная жидкая	250/10	9,2	10,6	45,20	309,00
301 сб.т.к.Уфа 2021	Чай с молоком	200	1,60	1,50	11,30	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	124,00
38 сб.т.к.Уфа 2021	Салат картоф.с морковью и зел.горош.	100	2,9	6,3	8,8	107
	Итого за прием	655	19,89	22,34	89,43	684,23
32 сб.т.кПермь 2021	Салат из свеклы с сыром	100	3,0	8,4	7,0	116,00
95сб.т.к Пермь 2021	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,43	6,95	75,00
122сб.т.к Уфа 2021	Запеканка или рулет картофельн. с мясом	250/7	18,40	17,40	30,70	362,00
491сб.т.к Пермь 2021	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,70	44,00
Пр. инфо. лист	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	16,88	81,38
Пр.инфо.лист	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,40	88,00
389сб.т.к.Дели2015	Сок фруктовый	200	0,6	0,33	32,60	136,40
	Итого за прием	1080	29,55	31,40	123,23	903,18
	Итого за день		49,44	53,74	212,66	1587,41

День : вторник

Неделя : вторая

Возрастная категория 12 -18 лет

№ т.к	Наименование блюда	Выход.г	Белки.г	Жиры.г	Углеводы.г	ккал	
							Завтрак
							Норма
126 сб.т.к Уфа 2021	Голубцы ленивые	100/60	10,56	9,44	1,72	174,40	
304 сб.т.к Уфа 2021	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94,00	
42 т.к. Уфа 2021	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,2	66,00	
Пр инфо лист	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	96,0	
Пр.	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	12,66	60,90	
Пр.инфо .лист	Булочка веснушка	50	3,3	2,61	24,28	134,00	
	Итого за прием	640	21,67	18,25	91,76	625,30	
	Норма		27,0-31,5	27,6-32,2	114,9-134,0	902,1-997,1	
33 сб.т.к Уфа 2021	Салат « пестрый»	100	1,2	4,6	10,7	92,00	
56 сб.т.к Уфа 2021	Рассольник ленинградский	250	2,4	5,0	15,7	123,00	
96 сб.т.к Уфа 2021	Гуляш	120	16,56	17,16	3,72	236,40	
18 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	20	1,35	0,17	8,44	40,69	
Пр. инфо лист	Хлеб ржаной	30	2,10	0,3	13,80	66,00	
Произ.	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	88,00	
	Итого за прием	1105	29,21	32,03	128,26	938,09	
	Итого за день		50,88	50,28	220,02	1563,39	

День : среда
Неделя : вторая

Возрастная категория:12 -18лет .

№ т.к	Наименование блюда	Выход.г	Белки.г	Жиры.г	Углеводы.г	ккал
	Завтрак					
	Норма		18-22,5	18,4-23,0	76-95,8	644-712,0
87 сб.т.к.Уфа 2021	Тефтели рыбные	70/50	10,3	10,0	13,7	189,00
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 б/к .кв.	100	2,1	4,5	10,3	94,00
Пр.инфо.лист	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,26	12,66	61,06
Пр.	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,4	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
	Итого за прием	775	19,54	21,59	92,27	659,31
	Норма		27-32,0	27,6-32,2	114,9-134,0	902,1-997,10
7.11 сб.т.к Уфа 2021	Овощи натуральные соленые	100	0,8	0,2	1,8	14
58 сб.т.к Уфа 2021	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,4	12,8	111,00
196 сб. МАУО КИШП	тефтели из оленины и филе куриного	120	17,05	17,26	16,27	288,00
148 т.к.сбУфа 2021	Капуста тушеная	200	4,5	6,4	18,4	158,00
495с.т.к Пермь 2021	Компот из смеси сухофруктов	200	1,2	0,2	40,20	168,00
Пр.инфо. лист	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	8,44	40,69
Пр.инфо. лист	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,40	88,40
Пр.	Фрукты свежие-мандарин	100	0,81	0,31	11,54	53,00
	Итого за прием	1030	30,51	30,34	127,85	921,09
	Итого за день		50,05	51,93	219,82	1580,40

День : **четверг**
Неделя : **вторая**

Возрастная категория:12 -18лет

	Наименование блюда	Выход.г	Белки.г	Жиры.г	Углеводы.г	ккал
	Завтрак					
	Норма		18-22,5	18,4-23,0	76-95,8	644-712,0
эб.т.к ермь 2015	Оладьи из творога	175	14,92	14,44	56,50	415,00
э.т.к Уфа 2021	Салат степной	100	1,66	3,33	8,16	75,00
эб.т.к Уфа 2021	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62,00
	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47,00
инфо лист	Хлеб пшеничный	22	1,47	0,22	9,28	44,96
	Итого за прием	597	20,05	19,77	95,54	644,02
	Обед					
	Норма		27-32,0	27,6-32,2	114,9-134,0	902,1-997,10
эб.т.к Уфа 2021	Овощи натуральные свежие	100	0,8	0,2	2,6	16,0
э.т.к.Пермь2001	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	186,35
эб.т.к.Пермь2021	Плов	250	20,4	22,80	43,30	460,00
эб.т.к.Пермь 2021г	Кисель из ягод свежих	200	0,1	0,1	22,0	90,00
инфо лист	Хлеб пшеничный	15	1,01	0,13	6,33	30,45
инфо.лист	Хлеб ржаной	20	1,4	0,20	9,22	44,00
эб т.к Дели 2015	Сок фруктовый	200	1,4	0,33	22,8	100,40
	Итого за прием	1035	31,73	32,07	127,53	927,20
	Итого за день		50,44	55,38	215,69	1572,01

День : пятница
Неделя : вторник

Возрастная категория:12-18 лет .

№ т.к	Наименование блюда	Выход.г	Белки.г	Жиры.г	Углеводы.г	ккал
	Завтрак					
	Норма		18-22,5	18,4-23,0	76,6-95,8	644,1-711,9
210сб.т.к Уфа 2021	Каша молочная «Дружба»	200/8	6,32	8,64	33,52	240,00
39сб.т.к.Дели2015	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	2,26	23,72	127,30
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 российский (порциями)	20	5,26	5,33	0,0	70,00
Пр.инфо.лист	Рогалик аппетитный	30	1,97	1,43	13,44	74,40
	Итого за прием	583	21,55	20,97	94,83	657,45
	Обед					
	Норма		27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,0	902,1-997,10
18сб.т.к Пермь 2021	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	6,1	3,5	73,00
63 сб.т.кУфа 2021	Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,1	19,3	113,00
227 сб.т.к Уфа 2021	Макаронные изделия отварные	185	6,5	4,4	40,0	233,00
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	2,01	0,3	12,66	60,90
Пр.инфо.лист	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	88,00
Пр.	Фрукты свежие-яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Итого за прием	1005	27,01	30,8	133,36	938,90
	Итого за день		48,56	51,77	228,19	1596,35