

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 1



Примерное 10-дневное меню для детей 12 лет и старше
на осенне-зимний период

Утверждаю
Директор МУП КИШП г. Тулуна
Белоусова В. В.
01 октября 2023 г.



№р се п	Наименовани е блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1де нь.3	Бутерброд с сыром	25/30	8,8	8,1	24,7	214	0,02	0,07	0,02	0	7,35		14,9	0,6
302	Каша молочн рис. с маслом	270	7,9	15,6	43	327	0,04			2	20	102	36	0,8
518	Сок фруктов	200	3,87	0	25,1	124	0	0	0	0	16	18		0,4
588	Печенье	30	2,79	2,9	20,4	214	0	0	0	0	0	0	0	0
109	Хлеб рж	36	3,6	0,6	21,21	72	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	Итого	591	26,96	27,2	134,41	951	0,078	0,07	0,02	2	48,45	120	57,65	2,1
2де нь 343	Рассольник «Ленинградски й» со сметаной	310	5,17	6,12	26,31	262	0,07	9,4	0,0	0,48	115,81	33,11	14,27	0,49
336	Творожная запеканка со сг молоком	110	19,02	13,62	19,28	278	0	0,56	87,8	0	190,7	248	29,64	0,82
685	Чай с сах вит	200	1,5	1,6	15,8	81	0,001	0,26	9	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08
108	Хлеб пш	60	8,32	0,58	29,92	141,29	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
109	Хлеб рж	36	3,6	0,6	21,21	72	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	Итого	806	37,61	22,52	112,52	834,29	0,159	10,22	96,8	0,485	372,94	320,26	67,2	2,46
3де нь 504	Тефтеля мясная	100	12,5	21,3	14,9	274	0,07	0	0	0,64	16,8	103,2	20,8	1,2
451	Макароны отварные	200	5,9	7,8	39,4	294	0,06	0	0	0,8	10	36	9	0,9
340	Кисель витам	200	0,24	0,12	31,36	74	0,02	48,8	0	0	15,7	6,34	2,36	0,26
108	Хлеб пш	60	8,32	0,58	29,92	141,29	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
109	Хлеб рж	36	3,6	0,6	21,21	72	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
769	Булочка домашняя	50	4,86	3,85	35,6	197	0,06	0,66	9	2	16	44	6	0,6
	Итого	646	35,42	34,25	172,39	1052,29	0,298	49,46	9	3,44	71,73	189,54	55,36	4,03
4де нь.3 79	Горбуша туш в томат с овощ	100	11,7	15,6	5,4	173	0,08	2,2	0,01	0	32	153	18	1,5
520	Картоф поре	200	3,8	7,6	32,4	295	0,1	6	0	0	42	83	30	1
518	Сок фруктов	200	3,87	0	25,1	124	0	0	0	0	16	18		0,4
108	Хлеб пш	60	8,32	0,58	29,92	141,29	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
109	Хлеб рж	36	3,6	0,6	21,21	72	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	Итого	596	31,29	24,38	114,03	805,29	0,268	8,2	0,01	0	103,23	254	65,2	3,97
5де нь 534	Каша гречнев с курицей	250	16,7	29,7	80,1	439	0,08	26,9	0,09	1,5	96,22	149,58	30,64	2
340	Чай с с/с вит	200	1,5	0	19,8	81	0,001	0,26	9	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08
368	Фрукт	200	2,7	0	10,9	180	0	10	0	0	0	0	0	0
108	Хлеб пш	60	8,32	0,58	29,92	141,29	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77

109	Хлеб рж	36	3,6	0,6	21,21	72	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	Итого	746	32,82	30,88	161,93	913,29	0,169	37,16	9,09	1,505	162,65	188,73	53,93	3,15
бд нь 333	Макар изд с тертым сыром	220	13,1	19,6	42,1	407	0,09	0,16	0	0	243,31	0	22,31	1,16
518	Котлета мясн	100	13,5	22,4	15,2	301	0,07	0	0	0,64	16,8	103,2	20,8	1,2
340	Чай с сах вит	200	1,5	0	15,8	81	0,001	0,26	9	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08
108	Хлеб пш	60	8,32	0,58	29,92	141,29	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
109	Хлеб рж	36	3,6	0,6	21,21	72	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	Итого	616	40,02	43,18	109,05	1002,29	0,249	0,42	9	0,645	326,54	142,35	66,4	3,51
7д нь 3 74	Борщ со сметаной	310	1,2	6,04	22,1	269	0,07	9,4	0,0	0,48	115,81	33,11	14,27	0,49
336	Творожная запеканка со сг молоком	110	19,02	13,62	19,28	278	0	0,56	87,8	0	190,7	248	29,64	0,82
685	Компот из с/ф витаминиз	200	3,6	0	47,4	167	0,04	0,8	0	2,78	70,93	63,51	45,68	1,44
108	Хлеб пш	60	8,32	0,58	29,92	141,29	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
109	Хлеб рж	36	3,6	0,6	21,21	72	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	Итого	716	35,74	20,84	139,91	927,29	0,198	10,76	87,8	3,26	390,67	344,62	106,79	3,82
8д нь 110	Омлет натур	140	14,13	21,33	2,57	257	0,08	0,23	320	0	104,82	232,45	17,64	2,60
	Йогурт	95	5,0	3,0	8,0	85,5	0,04	0,6	0,03	0	0	0,2	14,0	0,1
518	Сок фруктовый	200	3,87	0	25,1	124	0	0	0	0	16	18	0	0,4
588	Вафля	20	2,7	2,9	20,4	98	0	0	0	0	0	0	0	0
108	Хлеб пш	60	8,32	0,58	29,92	141,29	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
109	Хлеб рж	36	3,6	0,6	21,21	72	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	Итого	551	37,62	28,41	107,2	777,79	0,208	0,83	320,03	0	134,05	250,65	48,84	4,17
9д нь 271	Кнели рыбные припущенные	100	16,6	14,1	5,6	217	0,13	0,17	0	0	39,97	0	21,96	0,59
520	Картофельное пюре	200	4,5	9,1	29,3	252	0,1	6	0	0	42	83	30	1
685	Компот из с/ф витаминиз	200	3,6	0	47,4	167	0,04	0,8	0	2,78	70,93	63,51	45,68	1,44
769	Булочка домашняя	50	4,86	3,85	35,6	197	0,06	0,66	9	2	16	44	6	0,6
108	Хлеб пш	60	8,32	0,58	29,92	141,29	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
109	Хлеб рж	36	3,6	0,6	21,21	72	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	Итого	646	41,48	28,23	169,03	1046,29	0,418	7,63	9	4,78	182,13	190,51	120,84	4,7
10д ень 406	Плов с курицей	235	16,1	27,1	57,9	444	0,003	1,11	0	0	14,53	109,98	41,83	1,03
443	Фрукт	220	3,1	0	12,1	176	0	10	0	0	0	0	0	0
340	Чай с/с вит	200	1,5	0	15,8	81	0,001	0,26	9	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08
108	Хлеб пш	60	8,32	0,58	29,92	141,29	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
109	Хлеб рж	36	3,6	0,6	21,21	72	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	Итого	751	32,62	28,28	136,93	914,29	0,092	11,37	9	0,005	80,96	149,13	65,12	2,18
	Всего за 10дн	6665	351,58	67,81	1357,4	9224,11	2,137	136,12	549,75	16,12	1873,35	2149,79	707,33	34,09