

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 1



Утверждаю
Директора МУП КШП г. Тулуна
Белоусова В. В. *КШП*
01 октября 2023 г. Тулуна



Примерное 10-дневное меню для детей 7–11 лет
на осенне-зимний период

№р е п	Наименовани е блюд	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 нь3	Бутерброд с сыром	15/30	7,2	6,6	15,2	137	0,02	0,07	0,02	0	7,35	0	14,9	0,6
302	Каша молочн рис. с маслом	250	6,3	13,6	39	293	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	24	2,4	0,4	14,14	48	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	Итого	549	22,56	23,5	113,84	816	0,072	0,07	0,02	2	46,75	120,0	55,4	2,0
2де нь 343	Рассольник «Ленинградски й» со сметаной	260	3,96	4,56	21,34	195	0,07	9,4	0,0	0,48	115,81	33,11	14,27	0,49
336	Творожная запеканка со сг мол	90	15,56	11,14	15,77	227	0	0,46	71,84	0	156	202,9	24,25	0,67
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	45	4,3	0,3	15,46	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	Хлеб рж	24	2,4	0,4	14,14	48	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	Итого	619	27,72	18	82,51	624	0,119	10,12	80,84	0,49	332,61	275,16	54,51	1,84
3де нь 516	Тефтеля мясная	90	9,9	16,9	11,8	217	0,07	0	0	0,64	16,8	103,2	20,8	1,2
451	Макароны изд отварные	150	4,7	6,2	31,2	220	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	45	4,3	0,3	15,46	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	Хлеб рж	24	2,4	0,4	14,14	48	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
769	Булочка домашняя	50	4,86	3,85	35,6	197	0,06	0,66	9	2	16	44	6	0,6
	Итого	559	26,4	27,77	139,56	829	0,258	49,46	9	3,44	66,1	189,54	48,06	3,56
4де нь 351	Горбуша туш в томате с овощ	90	10,5	13,9	4,8	155	0,08	2,2	0,01	0	32	153	18	1,5
520	Картоф поре	150	3,4	6,8	22	189	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	45	4,3	0,3	15,46	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	Хлеб рж	24	2,4	0,4	14,14	48	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	Итого	509	24,47	21,4	81,5	589	0,228	8,2	0,01	0	97,6	254	57,9	3,5
5де нь5 34	Каша гречнев с курицей	200	13,3	23,7	64,6	366	0,08	26,9	0,09	1,5	96,22	149,58	30,64	2
340	Чай с сахаром вит	200	1,5	0	15,8	81	0,001	0,26	9	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08
368	Фрукт	180	2,4	0	9,80	144	0	10	0	0	0	0	0	0
108	Хлеб пш	45	4,3	0,3	15,46	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4

109	Хлеб рж	24	2,4	0,4	14,14	48	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	Итого	649	23,9	24,4	119,8	712	0,129	37,16	9,09	1,505	156,68	188,73	46,63	2,68
бле нь 333	Макар изд с тертым сыром	165	10,3	15,3	32,9	318	0,07	0,13	0	0	190,42	0	17,46	0,91
518	Котлета мясн	90	16	22,7	19	390	0,07	0	0	0,64	16,8	103,2	20,8	1,2
340	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	45	4,3	0,3	15,46	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	Хлеб рж	24	2,4	0,4	14,14	48	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	Итого	524	34,5	40,3	97,3	910	0,189	0,39	9	0,645	268,02	142,35	54,25	2,79
7де нь 374	Борщ со сметаной	260	0,96	5,06	18,4	215	0,07	9,4	0	0,48	115,82	33,11	14,27	0,49
336	Творожная запеканка со сг молоком	90	15,56	11,14	15,77	227	0	0,46	71,84	0	156	202,9	24,25	0,67
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	45	4,3	0,3	15,46	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	Хлеб рж	24	2,4	0,4	14,14	48	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	Итого	619	26,82	16,9	111,17	730	0,158	10,66	71,84	3,26	350,35	299,52	94,1	3,2
8де нь 110	Омлет натур с маслом	120	12,11	18,28	2,2	220	0,06	0,20	274	0	89,85	199,24	15,12	2,23
	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 фруктов	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	45	4,3	0,3	15,46	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	Хлеб рж	24	2,4	0,4	14,14	48	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	Итого	504	30,38	24,88	85,3	648,5	0,148	0,26	274,03	0	113,45	217,44	39,02	3,33
9де нь 271	Кнели рыбные припущенные	90	14,9	12,4	5,0	192	0,12	0,15	0	0	35,94	0	19,76	0,53
520	Картофельное пюре	150	3,4	6,8	22	189	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	45	4,3	0,3	15,46	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	Хлеб рж	24	2,4	0,4	14,14	48	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	Итого	559	33,46	23,75	139,6	866	0,368	7,61	9	4,78	172,47	190,51	111,34	4,17
10д ень 406	Плов с курицей	220	13,4	25,2	50,3	349	0,003	1,11	0	0	14,53	109,98	41,83	1,03
443	Фрукт	200	2,7	0	10,9	160	0	10	0	0	0	0	0	0
340	Чай с сахаром 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	45	4,3	0,3	15,46	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	Хлеб рж	24	2,4	0,4	14,14	48	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	Итого	689	24,3	25,9	106,6	711	0,052	11,37	9	0,005	74,99	149,13	57,82	1,71
	Всего за 10дн	5780	274,51	246,8	1077,18	7435,5	1,721	135,3	462,84	16,125	1679,02	2026,38	619,03	28,78