

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 20 «Новая Эра»



« Утверждаю »  
 Директор ООО « КШП г. Тулуна »  
 В. В. Белоусова  
 09 января 2025 г.

Примерное 10-дневное меню для детей 7–11 лет  
 на зимне-весенний период

№р есе п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1де нь 3	Бутерброд с сыром	15/30	4,91	6,95	7,24	112	0,02	0,07	0,02	0	7,35	0	14,9	0,6
102	Каша молочн рис. с маслом	250	10,30	12,06	46,25	224,25	0,04			2	20	102	36	0,8
271	Сок фруктовый	200	3,6	0,21	15,1	187	0	0	0	0	16	18	0	0,4
109	Хлеб пш	31	2,36	0,65	15,25	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
	Итого	526	21,17	19,87	83,84	596,25	0,096	0,07	0,02	2	47,55	120	56,3	2,2
2де нь 187	Тефтеля мясная с соусом	90	6,54	16,9	11,4	154	0,07	0	0	0,64	16,8	103,2	20,8	1,2
207	Макарон изд отварные	150	5,7	0,67	19,04	145	0,06	0	0	0,8	10	36	9	0,9
241	Компот из с/фр	200	2,6	0	27	93,2	0,04	0,8	0	2,78	70,93	63,51	45,68	1,44
518	Печенье	30	2,79	2,9	6,4	117	0	0	0	0	0	0	0	0
108	Хлеб пш	31	2,36	0,28	15,25	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	Хлеб рж	31	0,2	0,31	10	44	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	Итого	532	20,19	21,06	89,09	626,2	0,218	0,8	0	4,22	105,33	202,71	85,38	4,14
3де нь 144	Омлет натур с масл слив	150	15,14	16,85	42,75	299	0,08	0,25	342	0	112,31	249	18,9	2,78
108	Йогурт	95	2,0	3,0	8,0	136	0,04	0,6	0,03	0	0	0,2	14	0,1
109	Хлеб пш	31	2,36	0,65	15,25	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
261	Чай с сахар	200	0,07	0,2	10,01	40	0,001	0,26	9	0,005	3,4	0	4,5	0,2
	Итого	507	20,77	21,1	86,01	592,0	0,169	1,11	351,03	0,005	173,11	288,35	48,89	3,56
4де нь 158 91	Горбуша туш в томате с овощ	90	11,77	6,32	13,47	188,9	0,08	2,2	0,01	0	32	153	18	1,5
261	Чай с сах вит	200	0,07	0,2	10,01	40	0,001	0,26	9	0,005	3,4	0	4,5	0,2
108	Хлеб пш	31	2,36	0,65	15,25	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	Хлеб рж	31	0,2	0,4	10	44	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	Итого	502	17,8	20,37	70,73	534,9	0,229	8,46	9,01	0,005	134,8	275,15	63,99	3,18
5де нь 534	Каша гречнев с курицей	180	15,3	19,1	44,6	327	0,08	26,9	0,09	1,5	96,22	149,58	30,64	2
261	Чай с сахаром вит	200	0,07	0,2	10,01	40	0,001	0,26	9	0,005	3,4	0	4,5	0,2
231	Фрукт	100	1,6	0,6	10,7	111	0,045	15	0	0	2,4	16,5	13,5	3,3
108	Хлеб пш	31	2,36	0,65	15,25	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	Хлеб рж	31	0,2	0,4	10	44	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	Итого	542	19,53	20,95	90,56	595	0,174	42,16	9,09	1,505	159,42	205,23	60,13	5,98

бде нь 207	Макар изд отварные	150	5,7	0,67	19,04	145	0,06	0	0	0,8	10	36	9	0,9
518	Биточек мясн с соусом	90	7,6	18,7	29	151	0,07	0	0	0,64	16,8	103,2	20,8	1,2
271	Сок фрукт	200	3,6	0,21	15,1	187	0	0	0	0	16	18	0	0,4
108	Хлеб пш	31	2,36	0,65	15,25	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	Хлеб рж	31	0,2	0,4	10	44	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	<b>Итого</b>	<b>502</b>	<b>19,46</b>	<b>20,63</b>	<b>88,39</b>	<b>600</b>	<b>0,178</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,44</b>	<b>50,4</b>	<b>157,2</b>	<b>39,7</b>	<b>3,1</b>
7де нь 154	Творожный пудинг с топингом молочным	150	11,83	16,43	40,92	296	0,09	0,84	131,7	0	286,05	372	44,46	1,23
261	Чай с сахаром вит	200	0,07	0,2	10,01	40	0,001	0,26	9	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08
	Йогурт	95	5,0	3,0	8,0	136	0,04	0,6	0,03	0	0	0,2	14,0	0,1
108	Хлеб пш	31	2,36	0,65	15,25	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	Хлеб рж	31	0,2	0,4	10	44	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	<b>Итого</b>	<b>507</b>	<b>19,46</b>	<b>20,68</b>	<b>84,18</b>	<b>589</b>	<b>0,179</b>	<b>1,7</b>	<b>146,73</b>	<b>0,005</b>	<b>346,85</b>	<b>411,35</b>	<b>74,45</b>	<b>2,01</b>
8де нь 72	Рассольник Ленингр с курицей со сметаной	250	8,96	10,56	21,34	195	0,07	9,4	0	0,48	115,81	33,11	14,27	0,49
292	Булочка с посыпкой	55	4,29	4,68	28,77	176,55	0,06	0,66	9	2	16	44	6	0,6
241	Компот из с/фр	200	2,6	0	27	93,2	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,14
1,31 08	Хлеб пш	31	2,36	0,65	15,25	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	Хлеб рж	31	0,2	0,4	10	44	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	<b>Итого - сччз</b>	<b>567</b>	<b>18,41</b>	<b>16,29</b>	<b>102,36</b>	<b>581,75</b>	<b>0,218</b>	<b>11,36</b>	<b>29</b>	<b>2,48</b>	<b>265,19</b>	<b>167,11</b>	<b>44,17</b>	<b>1,83</b>
9де нь 165	Пудинг рыбный	90	13,9	3,4	25,0	193	0,12	0,15	0	0	35,94	0	19,76	0,53
520	Картофельное поре	150	3,4	12,8	22	189	0,1	6	0	0	42	83	30	1
261	Чай с сахар вит	200	0,07	0,2	10,01	40	0,001	0,26	9	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08
21	Салат «Витаминный»	60	0,9	2,7	6,5	56	0,005	0,11	39	0	132	75	5,3	0,15
108	Хлеб пш	31	2,36	0,65	15,25	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	Хлеб рж	31	0,2	0,4	10	44	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	<b>Итого</b>	<b>562</b>	<b>20,83</b>	<b>20,15</b>	<b>88,76</b>	<b>595</b>	<b>0,274</b>	<b>6,52</b>	<b>48</b>	<b>0,005</b>	<b>270,74</b>	<b>197,15</b>	<b>71,05</b>	<b>2,36</b>
10д ень 406	Плов с курицей	180	15,4	18,2	45,3	327	0,003	1,11	0	0	14,53	109,98	41,83	1,03
231	Фрукт	100	1,6	0,6	10,7	111	0,045	15	0	0	2,4	10,5	13,5	3,3
340	Чай с сахаром вит	200	0,07	0,2	10,01	40	0,001	0,26	9	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08
108	Хлеб пш	31	2,36	0,65	15,25	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	Хлеб рж	31	0,2	0,4	10	44	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	<b>Итого</b>	<b>542</b>	<b>19,63</b>	<b>20,05</b>	<b>91,26</b>	<b>595</b>	<b>0,097</b>	<b>16,37</b>	<b>9</b>	<b>0,005</b>	<b>77,73</b>	<b>159,63</b>	<b>71,32</b>	<b>5,01</b>
	<b>Всего за 10дн</b>	<b>5289</b>	<b>197,25</b>	<b>201,15</b>	<b>875,18</b>	<b>5905,1</b>	<b>1,832</b>	<b>88,55</b>	<b>601,88</b>	<b>11,67</b>	<b>1631,12</b>	<b>2183,88</b>	<b>615,38</b>	<b>33,37</b>