

«Согласовано».

Директор МБОУ СОШ № 20 «Новая Эра»

Юлия Велд



Примерное 12-дневное меню для детей 12 лет и старше
на зимне-весенний период



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

№р еще 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 нь3	Бутерброд с сыром	25/30	6,0	9,49	11,85	158	0,02	0,07	0,02	0	7,35	0	14,9	0,6
302	Каша молочн рис. с маслом	270	11,12	13,02	53,95	262,19	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8
271	Сок фруктов вит	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	556	23,08	23,37	96,15	680,19	0,076	0,07	0,02	2	31,71	120	56,3	2,2
2де нь 207	Макарон изд отварные	200	7,6	0,89	25,39	193,33	0,06	0	0	0,8	10	36	9	0,9
187	Тефтеля мясная с соусом	120	8,72	20,53	15,20	205,33	0,07	0	0	0,64	16,8	103,2	20,8	1,2
241	Компот из с/фр вит	200	2,6	0	27	93,2	0,04	0,8	0	2,78	70,93	63,51	45,68	1,44
588	Печенье	30	2,79	2,9	6,4	117	0	0	0	0	0	0	0	0
108	Хлеб пш	31	2,36	0,65	15,25	73	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
109	Хлеб рж	31	0,2	0,31	10	44	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	Итого	612	24,27	25,28	99,24	725,86	0,258	0,8	0	4,22	110,96	202,71	92,68	4,61
3де нь 144	Омлет натур с маслом сл	170	19,16	19,1	53,45	389	0,09	0,28	389	0	127,28	282	214	3,15
	Йогурт	95	2,0	3,0	8,0	136	0,04	0,6	0,03	0	0	0,2	14	0,1
108	Хлеб пш	31	2,36	0,65	15,25	73	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
109	Хлеб рж	31	0,2	0,4	10	44	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
261	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40	0,001	0,26	9	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08
	Итого	527	23,79	23,35	96,71	682	0,219	1,14	398,03	0,005	193,71	321,35	251,29	4,4
4де нь3 79	Горбуша туш в томат с овощ	100	13,08	7,02	14,97	220	0,08	2,2	0,01	0	32	153	18	1,5
520	Картоф пюре	200	4,53	17,07	29,33	252	0,1	6	0	0	42	83	30	1
261	Чай с сах 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	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
109	Хлеб рж	31	0,2	0,4	10	44	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	Итого	562	20,24	25,34	79,56	629	0,269	8,46	9,01	0,005	140,43	275,15	71,29	3,65
5де нь 534	Каша гречнев с курицей	200	18	21,22	49,56	393	0,08	26,9	0,09	1,5	96,22	149,58	30,64	2
261	Чай с с/с вит	200	0,07	0,2	10,01	40	0,001	0,26	9	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08
231	Фрукт	120	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	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
109	Хлеб рж	31	0,2	0,31	10	44	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	Итого	582	22,23	22,98	95,52	661	0,214	42,16	9,09	1,505	165,05	205,23	67,43	6,45
6де нь 406	Плов с курицей	230	14,7	27,5	54,9	411	0,28	10,01	0,02	1,07	38,91	179,99	109,8	3,67
29	Салат «Ершику»	100	3,76	5,19	9,08	168	0,16	4,02	0,01	0,25	22,26	141,13	20,26	0,81
518	Сок фруктовый	200	3,6	0,21	15,1	187	0	0	0	0	16	18	0	0,4

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	592	24,62	33,49	104,33	883	0,488	14,03	0,03	1,32	84,77	339,12	139,96	5,48
7де нь 333	Макар изд отварные	200	7,6	0,89	25,39	193,33	0,06	0	0	0,8	10	36	9	0,9
518	Биточек мясн с соусом	120	10,13	24	33,67	201,33	0,07	0	0	0,64	16,8	103,2	20,8	1,2
271	Сок фрукт вит	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	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
109	Хлеб рж	31	0,2	0,4	10	44	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	Итого	582	23,89	26,15	99,41	698,66	0,218	0	0	1,44	56,03	157,2	47	3,57
8де нь 154	Творожный пудинг с топингом	170	15,10	20,04	59,8	387,33	0,09	0,87	135,69	0	294,72	383,3	45,81	1,27
261	Чай с сахар	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	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
109	Хлеб рж	31	0,2	0,4	10	44	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	Йогурт	95	5,0	3,0	8,0	136	0,04	0,6	0,03	0	0	0,2	14	0,1
	Итого	527	22,73	24,29	103,06	680,33	0,219	1,73	144,72	0,005	361,15	422,65	83,10	2,52
9де нь 7 2	Рассольник Ленингр с куриц со сметаной	300	12,75	13,67	35,61	294	0,07	9,4	0	0,48	115,81	33,11	14,27	0,49
292	Булочка с посыпко	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 вит	200	2,6	0	27	93,2	0,04	0,8	0	2,78	70,93	63,51	45,68	1,44
108	Хлеб пш	31	2,36	0,65	15,25	73	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
109	Хлеб рж	31	0,2	0,4	10	44	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	Итого	617	22,2	19,4	116,63	680,75	0,258	10,86	9	5,26	215,97	140,62	83,15	3,6
10д ень 165 520	Пудинг рыбный	100	13,44	3,08	22,78	184,44	0,13	0,17	0	0	39,97	0	21,96	0,59
	Картофельное пор	200	4,53	17,07	29,33	252	0,1	6	0	0	42	83	30	1
261	Чай с сах 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»	100	2,5	2,5	8,83	93,33	0,005	0,11	39	0	132	75	5,3	0,15
108	Хлеб пш	31	2,36	0,65	15,25	73	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
109	Хлеб рж	31	0,2	0,4	10	44	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	Итого	662	23,1	23,9	96,2	686,77	0,324	6,54	48	0,005	280,4	197,15	80,5	2,89
11д ень 406	Плов с курицей	200	19,1	21,2	50,3	393	0,003	1,11	0	0	14,53	109,98	41,83	1,03
231	Фрукт	120	1,6	0,6	10,7	111	0,045	15	0	0	2,4	16,5	13,5	3,3
340	Чай с/с 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	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
109	Хлеб рж	31	0,2	0,4	10	44	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	Итого	582	23,33	23,05	96,26	661	0,137	16,37	9	0,005	83,36	165,63	78,62	5,48
12д ень 534	Каша гречневая с курицей	230	16,7	29,7	80,1	439	0,28	10,01	0,02	1,07	38,91	179,99	109,8	3,67
20	Салат из св капус	100	1,4	3,06	8,9	141	0,07	9,4	0	0,48	115,81	33,11	14,27	0,49
271	Сок фруктовый	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	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
109	Хлеб рж	31	0,2	0,4	10	44	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	Итого	592	24,26	34,02	129,35	884	0,438	19,41	0,02	1,55	183,95	231,1	141,27	5,63
	Всего за 10дн	6983	276,81	293,65	1179,33	8329,56	2,817	118,53	635,9	15,775	1806,9	2712,44	1129,94	50,33