

«Согласовано».

Директор МБОУ СОШ № 20 «Новая Эра»



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



«Утверждаю»

Директор МУП КШП г. Тулуна

В. В. Белоусова

02 сентября 2024 г.

№р еще п	Наименование блюда	Выход, г	Белин, 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	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
271	Сок фруктов вит	200	3,87	0	25,1	124	0	0	0	0	16	18		0,4
109	Хлеб пш	31	2,36	0,28	15,41	70	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
	Итого	556	22,93	23,98	108,21	735	0,096	0,07	0,02	2	47,55	120	56,3	2,2
2де нь 207	Макарон изд отварные	200	5,9	7,8	39,4	294	0,06	0	0	0,8	10	36	9	0,9
187	Тефтеля мясная с соусом	120	16,9	21,3	14,9	274	0,07	0	0	0,64	16,8	103,2	20,8	1,2
241	Компот из с/фр вит	200	3,6	0	47,4	167	0,04	0,8	0	2,78	70,93	63,51	45,68	1,44
588	Печенье	30	2,79	2,9	20,4	214	0	0	0	0	0	0	0	0
108	Хлеб пш	31	2,36	0,28	15,41	70	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
109	Хлеб рж	31	1,7	0,31	9,94	59	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	Итого	612	33,25	32,59	147,45	1078	0,258	0,8	0	4,22	110,96	202,71	92,68	4,61
3де нь 343	Рассольник «Ленингр»с куриц со смет	300	5,17	6,12	26,31	262	0,07	9,4	0	0,48	115,81	33,11	14,27	0,49
271	Сок фрукт вит	200	3,87	0	25,1	124	0	0	0	0	16	18	0	0,4
108	Хлеб пш	31	2,36	0,28	15,41	70	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
109	Хлеб рж	31	1,7	0,31	9,94	59	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
769	Булочка домашняя	55	4,86	3,85	35,6	197	0,06	0,66	9	2	16	44	6	0,6
	Итого	617	17,96	7,56	112,36	712	0,218	10,06	9	2,48	161,04	95,11	37,47	2,56
4де нь3 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 пюре	200	3,8	7,6	32,4	295	0,1	6	0	0	42	83	30	1
264	Кофейн напиток вит	200	3,16	2,68	15,94	100	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,14
108	Хлеб пш	31	2,36	0,28	15,41	70	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
109	Хлеб рж	31	1,7	0,31	9,94	59	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	Итого	562	38,02	26,47	79,09	697	0,308	9,5	20,01	0	213,01	326	79,2	3,71
5де нь 534	Каша гречнев с курицей	230	16,7	29,7	80,1	439	0,08	26,9	0,09	1,5	96,22	149,58	30,64	2
261	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
231	Фрукт	170	0,72	0,72	17,64	85	0,054	18	0	0	28,8	1,98	16,2	3,96
108	Хлеб пш	31	2,36	0,28	15,41	70	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
109	Хлеб рж	31	1,7	0,31	9,94	59	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	Итого	662	22,98	31,01	142,89	734	0,223	45,16	9,09	1,505	191,45	190,71	70,13	7,11
6 ден ь 406	Плов с курицей	250	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 вит	200	3,87	0	25,1	124	0,04	0,8	0	2,78	70,93	63,51	45,68	1,44
108	Хлеб пш	31	2,36	0,28	15,41	70	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
109	Хлеб рж	31	1,7	0,31	9,94	59	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	Итого	612	26,39	33,28	114,43	832	0,568	14,83	0,03	4,1	145,33	384,63	192,94	6,99

7де нь 333	Макар изд отварные	200	5,9	7,8	39,4	294	0,06	0	0	0,8	10	36	9	0,9
518	Котлета мясн с соусом	120	13,5	22,4	15,2	301	0,07	0	0	0,64	16,8	103,2	20,8	1,2
271	Сок фрукт вит	200	3,87	0	25,1	124	0	0	0	0	16	18	0	0,4
108	Хлеб пш	31	2,36	0,28	15,41	70	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
109	Хлеб рж	31	1,7	0,31	9,94	59	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	Итого	582	27,33	30,79	105,05	848	0,218	0	0	1,44	56,03	157,2	47	3,57
8де нь 154	Творожная запек со сг молоком	170	12,10	21,04	29,8	429	0,09	0,87	135,69	0	294,72	383,3	45,81	1,27
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	31	2,36	0,28	15,41	70	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
109	Хлеб рж	31	1,7	0,31	9,94	59	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
292	Сдоба	55	4,86	3,85	35,6	174	0,06	0,66	9	2	16	44	6	0,6
	Итого	487	24,62	25,48	138,15	899	0,278	2,33	144,69	4,78	394,88	490,81	114,69	4,38
9де нь 144	Омлет натур с маслом слив	170	17,15	25,9	3,12	312	0,09	0,28	389	0	127,28	282	214	3,15
340	Йогурт	95	5,0	3,0	8,0	85,5	0,04	0,6	0,03	0	0	0,2	14,0	0,1
108	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
109	Хлеб пш	31	2,36	0,28	15,41	70	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
109	Хлеб рж	31	1,7	0,31	9,94	59	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	Итого	527	27,71	31,09	52,27	607,5	0,219	1,14	398,03	0,005	193,71	321,35	251,29	4,4
10д ень 165	Пудинг рыбный	100	16,6	14,1	5,6	217	0,13	0,17	0	0	39,97	0	21,96	0,59
520	Картофельное поре	200	4,5	9,1	29,3	252	0,1	6	0	0	42	83	30	1
261	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
11	Сыр Российск порционно	15	3,48	4,43	0	54	0,005	0,105	39	0	132	75	5,25	0,15
108	Хлеб пш	31	2,36	0,28	15,41	70	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
109	Хлеб рж	31	1,7	0,31	9,94	59	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	Итого	577	30,14	29,82	76,05	733	0,324	6,54	48	0,005	280,4	197,15	80,5	2,89
11д ень 406	Плов с курицей	230	16,1	27,1	57,9	444	0,003	1,11	0	0	14,53	109,98	41,83	1,03
231	Фрукт	170	0,72	0,72	17,64	85	0,054	18	0	0	28,8	1,98	16,2	3,96
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	31	2,36	0,28	15,41	70	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
109	Хлеб рж	31	1,7	0,31	9,94	59	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	Итого	662	22,38	28,41	116,69	739	0,146	19,37	9	0,005	109,76	151,11	81,32	6,14
12 ден 534	Каша греч с курицей	250	16,7	29,7	80,1	439	0,28	10,01	0,02	1,07	38,91	179,99	109,8	3,67
271	Салат из св кап	100	1,4	3,06	8,9	141	0,07	9,4	0,0	0,48	115,81	33,11	14,27	0,49
	Сок фруктовый	200	3,87	0	25,1	124	0,04	0,8	0	2,78	70,93	63,51	45,68	1,44
108	Хлеб пш	31	2,36	0,28	15,41	70	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77

											5,1	0	6,75	0,3	
109	Хлеб рж	31	1,7	0,31	9,94	59	0,018	0	0	0	4,33	238,88	276,61	186,95	6,67
	Итого	612	26,03	33,35	139,45	833	0,478	20,21	0,02	4,33	238,88	276,61	186,95	6,67	
	Всего за 12дн	7068	319,74	333,83	1332,09	9447,5	3,334	130,01	637,89	24,87	2143	2913,39	1290,47	55,23	

