

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ № 20 «Новая Эра»



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

« Утверждаю»
 Директор МУИ КШП г. Тулуна
 В. В. Белоусова
 02 сентября 2024 г.

№р есе д	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 302	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
	Каша молочн рис. с маслом	250	6,3	13,6	39	293	0,04			2	20	102	36	0,8
271	Сок фруктовый	200	3,87	0	25,1	124	0	0	0	0	16	18	0	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	526	19,73	20,48	94,71	624	0,096	0,07	0,02	2	47,55	120	56,3	2,2
2де нь 187	Тефтеля мясная с соусом	90	9,9	16,9	11,8	217	0,07	0	0	0,64	16,8	103,2	20,8	1,2
207	Макарон изд отварные	150	4,7	6,2	31,2	220	0,06	0	0	0,8	10	36	9	0,9
241	Компот из с/фр	200	3,6	0	47,4	167	0,04	0,8	0	2,78	70,93	63,51	45,68	1,44
518	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	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	Хлеб рж	31	1,7	0,31	9,94	59	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	Итого	532	25,05	26,59	136,15	947	0,218	0,8	0	4,22	105,33	202,71	85,38	4,14
3де нь 72	Рассольник «Ленингр» с куриц со сметаной	250	3,96	4,56	21,34	195	0,07	9,4	0	0,48	115,81	33,11	14,27	0,49
271	Сок фруктовый	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	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	Хлеб рж	31	1,7	0,31	9,94	59	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
292	Булочка домашняя	55	4,86	3,85	35,6	174	0,06	0,66	9	2	16	44	6	0,6
	Итого	567	16,75	9	107,39	622	0,178	10,06	9	2,48	155,41	95,11	30,17	2,09
4де нь 158	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
91	Картоф пюре	150	3,4	6,8	22	189	0,1	6	0	0	42	83	30	1
264	Кофейный напиток	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	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	Хлеб рж	31	1,7	0,31	9,94	59	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	Итого	502	21,12	23,97	68,09	573	0,268	9,5	20,01	0	207,38	326	71,9	3,24
5де нь 534	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
261	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
231	Фрукт	140	0,6	0,6	14,7	71	0,045	15	0	0	2,4	16,5	13,5	3,3
108	Хлеб пш	31	2,36	0,28	15,41	70	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	Хлеб рж	31	1,7	0,31	9,94	59	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	Итого	602	19,46	24,89	120,45	648	0,174	42,16	9,09	1,505	159,42	205,23	60,13	5,98
бде нь 207	Макар изд отварные	150	4,7	6,2	31,2	220	0,06	0	0	0,8	10	36	9	0,9

518	Котлета мясн с соусом	90	16	22,7	19	238	0,07	0	0	0,64	16,8	103,2	20,8	1,2
271	Сок фрукт	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	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	Хлеб рж	31	1,7	0,31	9,94	59	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	Итого	502	28,63	29,49	100,65	711	0,178	0	0	1,44	50,4	157,2	39,7	3,1
7де нь 154	Творожная запеканка со ст молоком	150	28,53	20,43	28,92	417	0,09	0,84	131,7	0	286,05	372	44,46	1,23
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
292	Сдоба	55	4,86	3,85	35,6	174	0,06	0,66	9	2	16	44	6	0,6
108	Хлеб пш	31	2,36	0,28	15,41	70	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	Хлеб рж	31	1,7	0,31	9,94	59	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	Итого	467	40,05 *	24,87	137,27	887	0,238	2,3	140,7	4,78	380,58	479,51	106,04	3,87
8де нь 144	Омлет натур с маслом	150	15,14	22,85	2,75	299	0,08	0,25	342	0	112,31	249	18,9	2,78
	Йогурт	95	5,0	3,0	8,0	86	0,04	0,6	0,03	0	0	0,2	14,0	0,1
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
108	Хлеб пш	31	2,36	0,28	15,41	70	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	Хлеб рж	31	1,7	0,31	9,94	59	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	Итого	507	25,7	28,04	51,9	595	0,169	1,11	351,03	0,005	173,11	288,35	48,89	3,56
9де нь 165	Пудинг рыбный	90	14,9	12,4	5,0	132	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
261	Чай с сахар 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 «российс»	15	3,48	4,43	0	54	0,005	0,11	39	0	132	75	5,3	0,15
108	Хлеб пш	31	2,36	0,28	15,41	70	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	Хлеб рж	31	1,7	0,31	9,94	59	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	Итого	517	27,34	25,82	68,15	585	0,274	6,52	48	0,005	270,74	197,15	71,05	2,36
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
231	Фрукт	140	0,6	0,6	14,7	71	0,045	15	0	0	2,4	10,5	13,5	3,3
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	31	2,36	0,28	15,41	70	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	Хлеб рж	31	1,7	0,31	9,94	59	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	Итого	622	19,56	26,39	106,15	630	0,097	16,37	9	0,005	77,73	159,63	71,32	5,01
	Всего за 10дн	5344	243,39	239,54	990,91	6822	1,89	88,89	586,85	16,44	1627,65	2230,94	640,88	35,55