

Согласовано.  
Директор МБОУ СОШ №

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

Утверждаю  
Директор МУП КИИП г. Тулуна  
Белюсова В. В.  
01 сентября 2023 г.



№р п/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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
100	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
102	Каша молочн рис. с маслом	270	7,9	15,6	43	327	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
100	Хлеб рж	36	3,6	0,6	21,21	72	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	<b>Итого</b>	<b>591</b>	<b>30,9</b>	<b>27,2</b>	<b>134,41</b>	<b>951</b>	<b>0,078</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>2</b>	<b>48,45</b>	<b>120</b>	<b>42,75</b>	<b>2,1</b>
200	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	310	5,17	6,12	26,31	262	0,07	9,4	0,0	0,48	115,81	33,11	14,27	0,49
343	Творожная масса	100	14,3	8,0	22,2	178	0	0	0	0	0	0	0	0
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	60	8,32	0,58	29,92	141,29	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
100	Хлеб рж	36	3,6	0,6	21,21	72	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	<b>Итого</b>	<b>706</b>	<b>32,89</b>	<b>16,9</b>	<b>115,44</b>	<b>734,29</b>	<b>0,159</b>	<b>9,66</b>	<b>9</b>	<b>0,485</b>	<b>182,24</b>	<b>72,26</b>	<b>37,56</b>	<b>1,64</b>
100	Гуфтели мясная	100	12,5	21,3	14,9	274	0,07	0	0	0,64	16,8	103,2	20,8	1,2
504	Макаронны отварные	200	5,9	7,8	39,4	294	0,06	0	0	0,8	10	36	9	0,9
140	Кисель витам	200	0,24	0,12	31,36	74	0,02	48,8	0	0	15,7	6,34	2,36	0,26
08	Хлеб пш	60	8,32	0,58	29,92	141,29	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
09	Хлеб рж	36	3,6	0,6	21,21	72	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
60	Булочка домашняя	50	4,86	3,85	35,6	197	0,06	0,66	9	2	16	44	6	0,6
	<b>Итого</b>	<b>646</b>	<b>35,42</b>	<b>34,25</b>	<b>172,39</b>	<b>1047,29</b>	<b>0,298</b>	<b>49,46</b>	<b>9</b>	<b>3,44</b>	<b>71,73</b>	<b>189,54</b>	<b>55,36</b>	<b>4,03</b>
100	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
20	Картоф пюре	200	3,8	7,6	32,4	295	0,1	6	0	0	42	83	30	1
18	Сок фруктов	200	3,87	0	25,1	124	0	0	0	0	16	18		0,4
38	Хлеб пш	60	8,32	0,58	29,92	141,29	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
70	Хлеб рж	36	3,6	0,6	21,21	72	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	<b>Итого</b>	<b>596</b>	<b>31,29</b>	<b>24,38</b>	<b>114,03</b>	<b>805,29</b>	<b>0,268</b>	<b>8,2</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>103,23</b>	<b>254</b>	<b>65,2</b>	<b>3,97</b>
250	Каша гречнев с курицей	250	16,7	29,7	80,1	439	0,08	26,9	0,09	1,5	96,22	149,58	30,64	2
10	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
08	Фрукт	200	2,7	0	10,9	180	0	10	0	0	0	0	0	0
08	Хлеб пш	60	8,32	0,58	29,92	141,29	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
09	Хлеб рж	36	3,6	0,6	21,21	72	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	<b>Итого</b>	<b>746</b>	<b>32,82</b>	<b>30,88</b>	<b>161,93</b>	<b>913,29</b>	<b>0,169</b>	<b>37,16</b>	<b>9,09</b>	<b>1,505</b>	<b>162,65</b>	<b>188,73</b>	<b>53,93</b>	<b>3,15</b>

6 де к 406	Плов с курицей	240	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 «Ершико»	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	3,87	0	25,1	124	0,04	0,8	0	2,78	70,93	63,51	45,68	1,44
108	Хлеб пш	60	8,32	0,58	29,92	141,29	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
109	Хлеб рж	36	3,6	0,6	21,21	72	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	<b>Итого</b>	<b>636</b>	<b>34,25</b>	<b>33,87</b>	<b>140,21</b>	<b>916,29</b>	<b>0,568</b>	<b>14,83</b>	<b>0,03</b>	<b>4,1</b>	<b>145,33</b>	<b>384,63</b>	<b>192,94</b>	<b>6,99</b>
7де к 111	Макар изд с тертым сыром	220	13,1	19,6	42,1	407	0,09	0,16	0	0	243,31	0	22,31	1,16
518	Котлета мясн	100	13,5	22,4	15,2	301	0,07	0	0	0,64	16,8	103,2	20,8	1,2
340	Чай с сах внт	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	60	8,32	0,58	29,92	141,29	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
109	Хлеб рж	36	3,6	0,6	21,21	72	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	<b>Итого</b>	<b>616</b>	<b>40,02</b>	<b>43,18</b>	<b>109,05</b>	<b>1002,29</b>	<b>0,249</b>	<b>0,42</b>	<b>9</b>	<b>0,645</b>	<b>326,54</b>	<b>142,35</b>	<b>66,4</b>	<b>3,51</b>
7де к 74	Борщ со сметаной	310	1,2	6,04	22,1	269	0,07	9,4	0,0	0,48	115,81	33,11	14,27	0,49
	Творожная масса	100	14,3	8,0	22,2	178	0	0	0	0	0	0	0	0
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	60	8,32	0,58	29,92	141,29	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
109	Хлеб рж	36	3,6	0,6	21,21	72	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	<b>Итого</b>	<b>706</b>	<b>31,02</b>	<b>15,22</b>	<b>142,83</b>	<b>827,29</b>	<b>0,198</b>	<b>10,2</b>	<b>0</b>	<b>3,26</b>	<b>199,97</b>	<b>96,62</b>	<b>77,15</b>	<b>3,0</b>
7де к 110	Омлет натур	115	13	21,2	19,7	278	0,04	0,19	1,52	0	105,9	159	15,12	1,4
	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 фруктовый	200	3,87	0	25,1	124	0	0	0	0	16	18	0	0,4
388	Вафля	20	6,7	5,1	22,4	152	0	0	0	0	0	0	0	0
108	Хлеб пш	60	8,32	0,58	29,92	141,29	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
109	Хлеб рж	36	3,6	0,6	21,21	72	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	<b>Итого</b>	<b>526</b>	<b>40,49</b>	<b>30,48</b>	<b>125,7</b>	<b>852,79</b>	<b>0,168</b>	<b>0,79</b>	<b>1,55</b>	<b>0</b>	<b>135,13</b>	<b>177,2</b>	<b>46,32</b>	<b>2,97</b>
10де к 271	Кнели рыбные припущенные	100	16,6	14,1	5,6	217	0,13	0,17	0	0	39,97	0	21,96	0,59
520	Картофельное порю	200	4,5	9,1	29,3	252	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
709	Булочка домашняя	50	4,86	3,85	35,6	197	0,06	0,66	9	2	16	44	6	0,6
108	Хлеб пш	60	8,32	0,58	29,92	141,29	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
109	Хлеб рж	36	3,6	0,6	21,21	72	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	<b>Итого</b>	<b>646</b>	<b>41,48</b>	<b>28,23</b>	<b>169,03</b>	<b>1046,29</b>	<b>0,418</b>	<b>7,63</b>	<b>9</b>	<b>4,78</b>	<b>182,13</b>	<b>190,51</b>	<b>120,84</b>	<b>4,7</b>
11де к 106	Плов с курицей	235	16,1	27,1	57,9	444	0,003	1,11	0	0	14,53	109,98	41,83	1,03
143	Фрукт	220	3,1	0	12,1	176	0	10	0	0	0	0	0	0
140	Чай с/с внт	200	1,5	0	15,8	81	0,001	0,26	9	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08
08	Хлеб пш	60	8,32	0,58	29,92	141,29	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
09	Хлеб рж	36	3,6	0,6	21,21	72	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	<b>Итого</b>	<b>731</b>	<b>32,62</b>	<b>28,28</b>	<b>136,93</b>	<b>914,29</b>	<b>0,092</b>	<b>11,37</b>	<b>28</b>	<b>0,005</b>	<b>80,76</b>	<b>149,13</b>	<b>65,12</b>	<b>2,18</b>
2 де	Каша греч с	250	16,7	29,7	80,1	439	0,28	10,01	0,02	1,07	38,91	179,99	109,8	3,67

	Сок	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	60	8,32	0,58	29,92	141,29	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
109	Хлеб рж	36	3,6	0,6	21,21	72	0,018	0	0	5,1	0	0	6,75	0,3
	<b>Итого</b>	<b>646</b>	<b>33,89</b>	<b>33,94</b>	<b>165,23</b>	<b>917,29</b>	<b>0,478</b>	<b>20,21</b>	<b>0,02</b>	<b>4,33</b>	<b>238,88</b>	<b>276,61</b>	<b>186,95</b>	<b>6,67</b>
	<b>Всего за 12дн</b>	<b>7792</b>	<b>417,09</b>	<b>346,81</b>	<b>1687,18</b>	<b>10927,69</b>	<b>3,143</b>	<b>170</b>	<b>74,72</b>	<b>24,55</b>	<b>1877,04</b>	<b>2241,58</b>	<b>1010,52</b>	<b>44,91</b>