

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №

Утверждаю  
Директора МУП КШП г. Тулуна  
Белоусова В. В.  
01 сентября 2023 г.

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



№ рецепта	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
1ae №3	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
302	Каша молочн рис. с маслом	250	6,3	13,6	39	293	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
109	Хлеб рж	24	2,4	0,4	14,14	48	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	<b>Итого</b>	<b>549</b>	<b>22,20</b>	<b>23,5</b>	<b>113,84</b>	<b>816</b>	<b>0,072</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>2</b>	<b>46,75</b>	<b>120,0</b>	<b>55,4</b>	<b>2,0</b>
2ae №. 343	Рассольник «Ленинградски й» со сметаной	260	3,96	4,56	21,34	195	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	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	45	4,3	0,3	15,46	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	Хлеб рж	24	2,4	0,4	14,14	48	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	<b>Итого</b>	<b>629</b>	<b>26,46</b>	<b>14,86</b>	<b>88,94</b>	<b>575</b>	<b>0,119</b>	<b>9,40</b>	<b>9</b>	<b>0,49</b>	<b>176,61</b>	<b>72,26</b>	<b>30,26</b>	<b>1,17</b>
2ae №. 516	Тефтеля мясная	90	9,9	16,9	11,8	217	0,07	0	0	0,64	16,8	103,2	20,8	1,2
451	Макаронн изд отварные	150	4,7	6,2	31,2	220	0,06	0	0	0,8	10	36	9	0,9
340	Кисель витам	200	0,24	0,12	31,36	74	0,02	48,8	0	0	15,7	6,34	2,36	0,26
108	Хлеб пш	45	4,3	0,3	15,46	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	Хлеб рж	24	2,4	0,4	14,14	48	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
769	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>559</b>	<b>26,4</b>	<b>27,77</b>	<b>139,56</b>	<b>829</b>	<b>0,258</b>	<b>49,46</b>	<b>9</b>	<b>3,44</b>	<b>66,1</b>	<b>189,54</b>	<b>48,06</b>	<b>3,56</b>
2ae №. 351	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
520	Картоф пюре	150	3,4	6,8	22	189	0,1	6	0	0	42	83	30	1
518	Сок фруктов	200	3,87	0	25,1	124	0	0	0	0	16	18		0,4
108	Хлеб пш	45	4,3	0,3	15,46	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	Хлеб рж	24	2,4	0,4	14,14	48	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	<b>Итого</b>	<b>509</b>	<b>24,47</b>	<b>21,4</b>	<b>81,5</b>	<b>589</b>	<b>0,228</b>	<b>8,2</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>97,6</b>	<b>254</b>	<b>57,9</b>	<b>3,5</b>
2ae №. 34	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
140	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
368	Фрукт	180	2,4	0	9,80	144	0	10	0	0	0	0	0	0
108	Хлеб пш	45	4,3	0,3	15,46	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	Хлеб рж	24	2,4	0,4	14,14	48	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	<b>Итого</b>	<b>649</b>	<b>23,9</b>	<b>24,4</b>	<b>119,8</b>	<b>712</b>	<b>0,129</b>	<b>37,16</b>	<b>9,09</b>	<b>1,505</b>	<b>156,68</b>	<b>188,73</b>	<b>46,63</b>	<b>2,68</b>

№№ 113 518	Макар изд с тертым сыром	165	10,3	15,3	32,9	318	0,07	0,13	0	0	190,42	0	17,46	0,91
340	Котлета мясн	90	16	22,7	19	390	0,07	0	0	0,64	16,8	103,2	20,8	1,2
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	45	4,3	0,3	15,46	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	Хлеб рж	24	2,4	0,4	14,14	48	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	<b>Итого</b>	<b>524</b>	<b>34,5</b>	<b>40,3</b>	<b>97,3</b>	<b>910</b>	<b>0,189</b>	<b>0,39</b>	<b>9</b>	<b>0,645</b>	<b>268,02</b>	<b>142,35</b>	<b>54,25</b>	<b>2,79</b>
№№ 374	Борщ со сметаной	260	0,96	5,06	18,4	215	0,07	9,4	0	0,48	115,82	33,11	14,27	0,49
685	Творожная масса	100	14,3	8,0	22,2	178	0	0	0	0	0	0	0	0
108	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	45	4,3	0,3	15,46	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	Хлеб рж	24	2,4	0,4	14,14	48	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	<b>Итого</b>	<b>629</b>	<b>25,56</b>	<b>13,76</b>	<b>117,6</b>	<b>681</b>	<b>0,088</b>	<b>10,2</b>	<b>0</b>	<b>3,26</b>	<b>194,35</b>	<b>96,62</b>	<b>69,85</b>	<b>2,53</b>
№№ 110	Омлет натур с маслом	110	11	18,7	17,9	242	0,04	0,19	1,52	0	105,9	159	15,12	1,4
518	Йогурт	95	5,0	3,0	8,0	85,5	0,04	0,6	0,03	0	0	0,2	14,0	0,1
388	Сок фруктов	200	3,87	0	25,1	124	0	0	0	0	16	18	0	0,4
108	Вафля	20	6,7	5,1	22,4	152	0	0	0	0	0	0	0	0
109	Хлеб пш	45	4,3	0,3	15,46	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	Хлеб рж	24	2,4	0,4	14,14	48	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	<b>Итого</b>	<b>494</b>	<b>33,27</b>	<b>27,5</b>	<b>103</b>	<b>724,5</b>	<b>0,128</b>	<b>0,25</b>	<b>1,55</b>	<b>0</b>	<b>129,5</b>	<b>177,2</b>	<b>39,02</b>	<b>2,5</b>
№№ 271	Кнели рыбные припущенные	90	14,9	12,4	5,0	192	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
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
769	Булочка домашняя	50	4,86	3,85	35,6	197	0,06	0,66	9	2	16	44	6	0,6
108	Хлеб пш	45	4,3	0,3	15,46	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	Хлеб рж	24	2,4	0,4	14,14	48	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	<b>Итого</b>	<b>559</b>	<b>33,46</b>	<b>23,75</b>	<b>139,6</b>	<b>866</b>	<b>0,368</b>	<b>7,61</b>	<b>9</b>	<b>4,78</b>	<b>172,47</b>	<b>190,51</b>	<b>111,34</b>	<b>4,17</b>
№№ 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
443	Фрукт	200	2,7	0	10,9	160	0	10	0	0	0	0	0	0
140	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	45	4,3	0,3	15,46	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	Хлеб рж	24	2,4	0,4	14,14	48	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	<b>Итого</b>	<b>689</b>	<b>24,3</b>	<b>25,9</b>	<b>106,6</b>	<b>711</b>	<b>0,052</b>	<b>11,37</b>	<b>9</b>	<b>0,005</b>	<b>74,99</b>	<b>149,13</b>	<b>57,82</b>	<b>1,71</b>
	<b>Всего за 10дн</b>	<b>5790</b>	<b>274,52</b>	<b>243,14</b>	<b>1107,74</b>	<b>7413,5</b>	<b>1,631</b>	<b>134,11</b>	<b>55,67</b>	<b>16,125</b>	<b>1383,07</b>	<b>1580,34</b>	<b>570,53</b>	<b>26,61</b>