Директор МБОУ СОШ №

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

Примерное, цикличное 5-дневное меню для детей продленного дня

№рецепт	Наименование блюд	Стоимость на 1 чел	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день	**Обед**														
54-13	Салат из моркови с яблоками с р/м	18,0	60	0,5	6,1	4,4	74	0,03	3,09	732	0	18	30	21	0,9
80	Суп картофельн с мясн фрикад	43,0	250	2,2	2,76	15,4	105	0,2	11,08	0	0	29,7	72,23	29,63	1,15
451	Каша гречневая с курицей	37,0	160	9,98	17,78	48,45	274	0,06	20,18	0,07	1,13	72,17	112,19	22,98	1,5
108	Хлеб пш	2,0	30	4,3	0,3	15,46	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5	0,4
263	Чай с молок с/с	8,0	200	1,52	1,35	10,91	61	0,04	1,33	10	0	126,45	92,8	15,4	0,36
	Полдник														
340	Чай с сахаром	4,0	200	1,5	1,6	15,8	81	0,001	0,26	9	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08
588	Печенье	8,0	30	2,79	2,9	20,4	214	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	**120,0**	**930**	**21,29**	**32,79**	**130,82**	**882**	**0,367**	**35,94**	**751,07**	**1,135**	**303,72**	**346,47**	**100,1**	**4,39**
2 день	**Обед**														
54-20	Зелен. горош	15,0	30	1,2	0,1	2,4	14,8	0,01	0,77	0,5	0	14,8	14,3	4,5	0,13
109	Суп с макар издел	30,0	250	6,6	5,4	24,2	179	0,19	7,92	0	0	18,02	0	27,42	1,15
140	Капуста тушеная с мясом	42,0	160	16,58	17,1	9,9	260	0,06	21,68	86,48	0	62,25	174	36	2,8
108	Хлеб пш	2,0	30	4,3	0,3	15,46	73	0,036	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
518	Сок фруктовы	16,0	200	3,87	0	25,1	124	0	0	0	0	16	18	0	0,4
	Полдник														
685	Компот из с/ф	9,0	200	3,6	0	47,4	167	0,04	0,8	0	2,78	70,93	63,51	45,68	1,44
588	Вафля	6,0	20	6,7	5,1	22,4	152	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	**120,0**	**890**	**42,85**	**28**	**146,86**	**969,8**	**0,336**	**31,17**	**86,98**	**2,78**	**185,4**	**269,81**	**118,13**	**6,12**
3 день	**Обед**														
65	Салат из свеж капусты с р/м	18,0	60	2,0	8,1	8,4	114,4	0,03	46,5	163	0	54	40	20	0,7
181	Суп рыбный (горбуша) с крупой	42,0	250	10,2	2,8	12,1	118	0,04	0,96	0	0	7,40	0	5,6	0,45
406	Плов с курицей	38,0	160	20,48	6,08	24,9	236	0,06	1,77	110,3	0	15	175,5	81	1,5
108	Хлеб пш	2,0	30	4,3	0,3	15,46	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
683	Чай с сахаром	4,0	200	1,5	1,6	15,8	81	0,001	0,26	9	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08
	Полдник														
588	Печенье	8,0	30	2,79	2,9	20,4	214	0	0	0	0	0	0	0	0

263	Чай с молок с/с	8,0	200	1,52	1,35	10,91	61	0,04	1,3	10	0	126,45	92,8	5	0,4
	Итого	**120,0**	**930**	**42,79**	**23,13**	107,97	**897,4**	**0,207**	**50,79**	292,3	**0,005**	**260,25**	**347,45**	**123,09**	**3,53**
4 день	**Обед**														
613	Маринад овощной	18,0	60	0,7	5,3	5,9	77	0,02	1,32	0	0	14,9	0	17	0,36
140	Суп картоф с курицей и рисом	41,50	250	8,5	8,3	13,4	122	0,08	7,0	0	0	15,74	0	24,01	0,92
417	Макароные изд отвар с сыром	35,50	160	7,9	7,2	28,6	210,6	0,05	0,04	38,3	0	126	100	11	0,8
108	Хлеб пш	2,0	30	4,3	0,3	15,46	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
686	Чай с сахаром	4,0	200	1,5	1,6	15,8	81	0,001	0,26	9	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08
	Полдник														
683	Чай с сахаром	4,0	200	1,5	1,6	15,8	81	0,001	0,26	9	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08
1	Бутер с маслом	15,0	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03	0	40	0	8,4	22,5	4,2	0,35
	Итого	**120,0**	**940**	**26,76**	**31,79**	**109,85**	**780,6**	**0,218**	**8,88**	**96,3**	**0,01**	**275,64**	**200,8**	**73,79**	**2,99**
5 день	**Обед**														
179	Икра свекольная	18,0	60	1,8	5,7	9,1	95,2	0,03	5,52	27,6	0	29	44	22	1,2
124	Суп гороховый с курицей	39,0	250	12,4	6,7	22,3	204	0,20	4,66	0	0	38,30	0	42,23	2,23
490	Рагу овощное с мясом	42,0	160	15,08	14,48	12,83	242	0,1	7,12	26,4	0	18,75	172,5	33,75	2,55
108	Хлеб пш	2,0	30	4,3	0,3	15,46	73	0,036	0	0	0	4,2	0	4,5	0,2
683	Чай с сахаром	4,0	200	1,5	1,6	15,8	81	0,001	0,26	9	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08
	Полдник														
685	Компот из с/ф	9,0	200	3,6	0	47,4	167	0,04	0,8	0	2,78	70,93	63,51	45,68	1,44
588	Вафля	6,0	20	6,7	5,1	22,4	152	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	**120,0**	**920**	**45,38**	**33,88**	**145,29**	**1014,2**	**0,407**	**18,36**	**63**	**2,785**	**214,38**	**319,16**	**154,25**	**7,7**
	Итого 5 дней	**600,0**	**4610**	**179,07**	**149,59**	**640,79**	**4544**	**1,535**	**145,14**	**1289,65**	**6,715**	**1239,39**	**1483,69**	**569,36**	**24,73**