

Директор МБОУ СОШ № 20 «Новая Эра»

Директора МУП КШЦ г. Тулуна  
 Белоусова В. В.  
 02 сентября 2024 г.



Примерное, цикличное 5-дневное меню для детей продленного дня

№р ще п	Наименование блюдо	Стои мость на 1 чел	Выхо д, г	Белки , г	Жир ы, г	Углеводы , г	Эн. ценност ь ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)*			
								В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1 ден ь	<b>Обед</b>														
54-13	Салат «Свежесть» (из белок. капусты с р/м)	15,0	60	1,3	2,7	6,2	57	0,03	7,93	-	-	26,07	-	9,61	0,56
80	Суп картофельн с мясн фрикад	39,0	200	1,76	2,22	12,32	84	0,2	11,08	0	0	29,7	72,23	29,63	1,15
297	Каша гречневая с курицей	44,5,0	150	13,51	9,98	32,23	298,61	0,26	0	-	-	14,34	-	135,69	4,65
108	Хлеб пш/	3,50	31	2,45	0,31	14,49	76,26	0,036	0	0	0	4,2	0	5	0,4
263	Чай с/с	5,0	200	0,07	0,2	10,01	40	0,04	1,33	10	0	126,45	92,8	15,4	0,36
	<b>Полдник</b>														
340	Чай с сахаром	5,0	200	0,07	0,2	10,01	40	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
	<b>Итого</b>	<b>120,0</b>	<b>871</b>	<b>21,91</b>	<b>18,51</b>	<b>105,66</b>	<b>809,87</b>	<b>0,587</b>	<b>20,81</b>	<b>37,06</b>	<b>0,005</b>	<b>271,67</b>	<b>250,34</b>	<b>209,86</b>	<b>7,54</b>
2 ден ь	<b>Обед</b>														
54-20	Салат картофельный с солен огурцом	16,0	60	2,3	5,5	3,1	74	0,03	7,93	-	-	26,07	-	9,61	0,56
109	Суп рыбный с горбушей	39,0	200	8,76	2,22	17,42	124	0,19	7,92	0	0	18,02	0	27,42	1,15
140	Капуста тушеная с мясом	36,0	180	16,58	17,1	9,9	260	0,06	21,68	86,48	0	62,25	174	36	2,8
108	Хлеб пш	3,50	31	2,45	0,31	14,49	76,26	0,048	-	-	-	7,26	-	9,9	0,6
518	Чай с молок с сах	8,50	200	1,6	1,5	11,3	62	0,04	1,33	10	0	126,45	92,8	15,4	0,36
	<b>Полдник</b>														
685	Компот из с/ф	11,0	200	0,50	0	27	93,20	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
	<b>Итого</b>	<b>120,0</b>	<b>891</b>	<b>38,89</b>	<b>31,73</b>	<b>105,61</b>	<b>841,46</b>	<b>0,408</b>	<b>39,66</b>	<b>96,48</b>	<b>2,78</b>	<b>310,98</b>	<b>330,31</b>	<b>144,01</b>	<b>6,91</b>
3 ден ь	<b>Обед</b>														
65	Салат морковный с масл раст	16,0	60	0,6	5,3	5,0	72	0,03	46,5	163	0	54	40	20	0,7
181	Рассольник с куриц со сметан	39,50	200	3,96	4,56	21,34	156	0,04	0,96	0	0	7,40	0	5,6	0,45
406	Макароны отвар с сыром	35,0	160	7,9	7,2	28,6	210,6	0,06	1,77	110,3	0	15	175,5	81	1,5
108	Хлеб пш	3,50	31	2,45	0,31	14,49	76,26	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
263	Чай с/с	5,0	200	0,07	0,2	10,01	40	0,001	0,26	9	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08

	<b>Полдник</b>															
263	Бутерброд с маслом	16,0	30/10	2,36	7,49	14,89										
	Чай с сахаром	5,0	200	0,07	0,2	10,01	136	0,03	0	40	0					
	<b>Итого</b>	<b>120,0</b>	<b>891</b>	<b>17,41</b>	<b>25,26</b>	<b>104,34</b>	<b>40</b>	<b>0,001</b>	<b>0,26</b>	<b>9</b>	<b>0,005</b>	<b>8,4</b>	<b>22,5</b>	<b>4,2</b>	<b>0,35</b>	
4 ден	<b>Обед</b>						<b>730,86</b>	<b>0,207</b>	<b>50,79</b>	<b>292,3</b>	<b>0,005</b>	<b>260,25</b>	<b>347,45</b>	<b>6,09</b>	<b>0,08</b>	
														<b>123,09</b>	<b>3,53</b>	
	Салат витаминный	15,0	60	0,9	2,7	6,5										
140	Суп картоф. с рисом на курин бульоне	32,0	200	6,17	4,52	15,8	56	0,02	1,32	0	0					
							134,03	0,08	7,0	0	0	14,9	0	17	0,36	
406	Плов с курицей	41,0	180	20,18	6,08	24,9	236	0,05	0,04	38,3	0	15,74	0	24,01	0,92	
108	Хлеб пш	3,50	31	2,45	0,31	14,49						126	100	11	0,8	
586	Чай с сахаром	5,0	200	0,07	0,2	10,01	76,26	0,036	0	0	0	4,2	0			
	<b>Полдник</b>															
583	Чай с сахаром с молоком	8,50	200	1,6	1,5	11,3	62	0,001	0,26	9	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08	
	Булочка сдобная	15,0	55	4,29	4,68	28,77	176,55	0,03	0	40	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08	
	<b>Итого</b>	<b>120,0</b>	<b>926</b>	<b>35,66</b>	<b>19,99</b>	<b>111,77</b>	<b>780,84</b>	<b>0,218</b>	<b>8,88</b>	<b>96,3</b>	<b>0,01</b>	<b>8,4</b>	<b>22,5</b>	<b>4,2</b>	<b>0,35</b>	
5 тен	<b>Обед</b>											<b>275,64</b>	<b>200,8</b>	<b>73,79</b>	<b>2,99</b>	
79	Икра свекольная	16,0	60	1,2	4,3	6,3	71	0,03	5,52	27,6	0					
24	Суп гороховый на курин бульоне	36,0	200	6,53	5,96	4,9	194,74	0,20	4,66	0	0	29	44	22	1,2	
90	Рагу овощное с курицей	42,50	150	8,38	12,05	12,21	189,5	0,1	7,12	26,4	0	38,30	0	42,23	2,23	
08	Хлеб пш	3,50	31	2,45	0,31	14,49						18,75	172,5	33,75	2,55	
83	Чай с сахаром	5,0	200	0,07	0,2	10,01	76,26	0,036	0	0	0	4,2	0			
	<b>Полдник</b>															
85	Компот из с/ф	11,0	200	0,5	0	27	93,2	0,04	0,8	0	2,78	53,2	39,15	6,09	0,08	
38	Вафля	6,0	20	6,7	5,1	22,4	152	0	0	0	0	70,93	63,51	45,68	1,44	
	<b>Итого</b>	<b>120,0</b>	<b>861</b>	<b>25,83</b>	<b>27,92</b>	<b>97,31</b>	<b>816,7</b>	<b>0,407</b>	<b>18,36</b>	<b>63</b>	<b>2,785</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
ин	<b>Обед</b>											<b>214,38</b>	<b>319,16</b>	<b>154,25</b>	<b>7,7</b>	
4	Салат «Свежесть» (из белок. капусты с р/м)	15,0	60	1,3	2,7	6,2	57	0,03	7,93	-	-	26,07	-	9,61	0,56	
	Суп картофельн с мясн фрикад	39,0	200	1,76	2,22	12,32	84	0,2	11,08	0	0					
7	Каша гречневая с курицей	44,5,0	150	13,51	9,98	32,23	298,61	0,26	0	-	-	29,7	72,23	29,63	1,15	
8	Хлеб пш/	3,50	31	2,45	0,31	14,49						14,34	-	135,69	4,65	
3	Чай с/с	5,0	200	0,07	0,2	10,01	76,26	0,036	0	0	0	4,2	0	5	0,4	
	<b>Полдник</b>															
0	Чай с сахаром	5,0	200	0,07	0,2	10,01	40	0,001	0,26	9	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08	
3	Печенье	8,0	30	2,79	2,9	20,4	214	0	0	0	0	0	0	0	0	
	<b>Итого</b>	<b>120,0</b>	<b>871</b>	<b>21,91</b>	<b>18,51</b>	<b>105,66</b>	<b>809,87</b>	<b>0,587</b>	<b>20,81</b>	<b>37,06</b>	<b>0,005</b>	<b>271,67</b>	<b>250,34</b>	<b>209,86</b>	<b>7,54</b>	
	<b>Обед</b>															
	Салат картофельный с солен огурцом	16,0	60	2,3	5,5	3,1	74	0,03	7,93	-	-	26,07	-	9,61	0,56	
	Суп рыбный с горбушей	39,0	200	8,76	2,22	17,42	124	0,19	7,92	0	0	18,02	0	27,42	1,15	

	Капуста тушеная с мясом	36,0	180	16,58	17,1	9,9	260	0,06	21,68	86,48	0	62,25	174	36	2,8
108	Хлеб пш	3,50	31	2,45	0,31	14,49	76,26	0,048	-	-	-	7,26	-	9,9	0,6
518	Чай с молок с сах	8,50	200	1,6	1,5	11,3	62	0,04	1,33	10	0	126,45	92,8	15,4	0,36
	<b>Полдник</b>														
685	Компот из с/ф	11,0	200	0,50	0	27	93,20	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
	<b>Итого</b>	<b>120,0</b>	<b>891</b>	<b>38,89</b>	<b>31,73</b>	<b>105,61</b>	<b>841,46</b>	<b>0,408</b>	<b>39,66</b>	<b>96,48</b>	<b>2,78</b>	<b>310,98</b>	<b>330,31</b>	<b>144,01</b>	<b>6,91</b>
8 ден ь	<b>Обед</b>														
65	Салат морковный с масл раст	16,0	60	0,6	5,3	5,0	72	0,03	46,5	163	0	54	40	20	0,7
181	Борщ с карт, капуста, курицей со сметан	39,50	200	7,5	8,95	7,87	145,80	0,04	0,96	0	0	7,40	0	5,6	0,45
406	Макароны отвар с сыром	35,0	160	7,9	7,2	28,6	210,6	0,06	1,77	110,3	0	15	175,5	81	1,5
108	Хлеб пш	3,50	31	2,45	0,31	14,49	76,26	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
683	Чай с сахаром	5,0	200	0,07	0,2	10,01	40	0,001	0,26	9	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08
	<b>Полдник</b>														
	Бутерброд с маслом	16,0	30/10	2,36	7,49	14,89	136	0,03	0	40	0	8,4	22,5	4,2	0,35
263	Чай с сахаром	5,0	200	0,07	0,2	10,01	40	0,001	0,26	9	0	53,2	39,15	6,09	0,08
	<b>Итого</b>	<b>120,0</b>	<b>891</b>	<b>18,52</b>	<b>29,65</b>	<b>90,87</b>	<b>720,66</b>	<b>0,207</b>	<b>50,79</b>	<b>292,3</b>	<b>0,005</b>	<b>53,2</b>	<b>39,15</b>	<b>6,09</b>	<b>0,35</b>
9 ден ь	<b>Обед</b>														
	Салат витаминный	15,0	60	0,9	2,7	6,5	56	0,02	1,32	0	0	14,9	0	17	0,36
140	Суп картоф. с рисом на курин бульоне	32,0	200	6,17	4,52	15,8	134,03	0,08	7,0	0	0	15,74	0	24,01	0,92
406	Плов с курицей	41,0	180	20,18	6,08	24,9	236	0,05	0,04	38,3	0	126	100	11	0,8
108	Хлеб пш	3,50	31	2,45	0,31	14,49	76,26	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
686	Чай с сахаром	5,0	200	0,07	0,2	10,01	40	0,001	0,26	9	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08
	<b>Полдник</b>														
683	Чай с сахаром с молоком	8,50	200	1,6	1,5	11,3	62	0,001	0,26	9	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08
1	Булочка сдобная	15,0	55	4,29	4,68	28,77	176,55	0,03	0	40	0	8,4	22,5	4,2	0,35
	<b>Итого</b>	<b>120,0</b>	<b>926</b>	<b>35,66</b>	<b>19,99</b>	<b>111,77</b>	<b>780,84</b>	<b>0,218</b>	<b>8,88</b>	<b>96,3</b>	<b>0,01</b>	<b>275,64</b>	<b>200,8</b>	<b>73,79</b>	<b>2,99</b>
10 ден ь	<b>Обед</b>														
179	Икра свекольная	16,0	60	1,2	4,3	6,3	71	0,03	5,52	27,6	0	29	44	22	1,2
124	Суп гороховый на курин бульоне	36,0	200	6,53	5,96	4,9	194,74	0,20	4,66	0	0	38,30	0	42,23	2,23
490	Рагу овощное с курицей	42,50	150	8,38	12,05	12,21	189,5	0,1	7,12	26,4	0	18,75	172,5	33,75	2,55
108	Хлеб пш	3,50	31	2,45	0,31	14,49	76,26	0,036	0	0	0	4,2	0	4,5	0,2
683	Чай с сахаром	5,0	200	0,07	0,2	10,01	40	0,001	0,26	9	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08
	<b>Полдник</b>														
685	Компот из с/ф	11,0	200	0,5	0	27	93,2	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
	<b>Итого</b>	<b>120,0</b>	<b>861</b>	<b>25,83</b>	<b>27,92</b>	<b>97,31</b>	<b>816,7</b>	<b>0,407</b>	<b>18,36</b>	<b>63</b>	<b>2,785</b>	<b>214,38</b>	<b>319,16</b>	<b>154,25</b>	<b>7,7</b>

