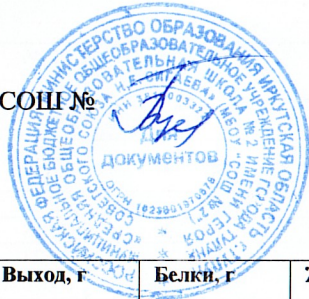


Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №



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



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

№р е п	Наименовани е блю	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
Иде нь 3	Б утерброд 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	К аша молочн ис. с маслом	250	6,3	13,6	39	293	0,04			2	20	102	36	0,8
518	С ок фруктов	200	3,87	0	25,1	124	0	0	0	0	16	18		0,4
588	Г речневье	30	2,79	2,9	20,4	214	0	0	0	0	0	0	0	0
109	Х леб рж	24	2,4	0,4	14,14	48	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	Итого	549	22,20	23,5	113,84	816	0,072	0,07	0,02	2	46,75	120,0	55,4	2,0
Зде нь 343	Р ассольник « 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
	Т ворожная м асса	100	14,3	8,0	22,2	178	0	0	0	0	0	0	0	0
685	Ч ай 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	Х леб пш	45	4,3	0,3	15,46	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	Х леб рж	24	2,4	0,4	14,14	48	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	Итого	629	26,46	14,86	88,94	575	0,119	9,40	9	0,49	176,61	72,26	30,26	1,17
Зде нь 516	Т ефтеля м ясная	90	9,9	16,9	11,8	217	0,07	0	0	0,64	16,8	103,2	20,8	1,2
451	М акарроны изд о варные	150	4,7	6,2	31,2	220	0,06	0	0	0,8	10	36	9	0,9
340	К исель витам	200	0,24	0,12	31,36	74	0,02	48,8	0	0	15,7	6,34	2,36	0,26
108	Х леб пш	45	4,3	0,3	15,46	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	Х леб рж	24	2,4	0,4	14,14	48	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
769	Б улочка д машняя	50	4,86	3,85	35,6	197	0,06	0,66	9	2	16	44	6	0,6
	Итого	559	26,4	27,77	139,56	829	0,258	49,46	9	3,44	66,1	189,54	48,06	3,56
4де нь 351	Г рбуша 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	К артоф поре	150	3,4	6,8	22	189	0,1	6	0	0	42	83	30	1
518	С ок фруктов	200	3,87	0	25,1	124	0	0	0	0	16	18		0,4
108	Х леб пш	45	4,3	0,3	15,46	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	Х леб рж	24	2,4	0,4	14,14	48	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	Итого	509	24,47	21,4	81,5	589	0,228	8,2	0,01	0	97,6	254	57,9	3,5
5де нь 34	К аша гречнев с ку рицей	200	13,3	23,7	64,6	366	0,08	26,9	0,09	1,5	96,22	149,58	30,64	2
340	Ч й с сахаром в т	200	1,5	0	15,8	81	0,001	0,26	9	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08
368	Ф рукт	180	2,4	0	9,80	144	0	10	0	0	0	0	0	0
108	Х леб пш	45	4,3	0,3	15,46	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	Х леб рж	24	2,4	0,4	14,14	48	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	Итого	649	23,9	24,4	119,8	712	0,129	37,16	9,09	1,505	156,68	188,73	46,63	2,68

бд нь 333	Макар изд тертым сыг лом	165	10,3	15,3	32,9	318	0,07	0,13	0	0	190,42	0	17,46	0,91
518	Котлета мя сн	90	16	22,7	19	390	0,07	0	0	0,64	16,8	103,2	20,8	1,2
340	Чай с сах в ит	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
	Итого	524	34,5	40,3	97,3	910	0,189	0,39	9	0,645	268,02	142,35	54,25	2,79
7де нь 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
	Творожная масса	100	14,3	8,0	22,2	178	0	0	0	0	0	0	0	0
685	Компот из с/ 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
	Итого	629	25,56	13,76	117,6	681	0,088	10,2	0	3,26	194,35	96,62	69,85	2,53
8де нь 110	Омлет натур маслом	110	11	18,7	17,9	242	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 фруктов	200	3,87	0	25,1	124	0	0	0	0	16	18	0	0,4
588	Вафля	20	6,7	5,1	22,4	152	0	0	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
	Итого	494	33,27	27,5	103	724,5	0,128	0,25	1,55	0	129,5	177,2	39,02	2,5
9де нь 271	Кнели рыбн припущенн е	90	14,9	12,4	5,0	192	0,12	0,15	0	0	35,94	0	19,76	0,53
520	Картофельн поре	150	3,4	6,8	22	189	0,1	6	0	0	42	83	30	1
685	Компот из с/ 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
	Итого	559	33,46	23,75	139,6	866	0,368	7,61	9	4,78	172,47	190,51	111,34	4,17
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
443	Фрукт	200	2,7	0	10,9	160	0	10	0	0	0	0	0	0
340	Чай с сахаро 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
	Итого	689	24,3	25,9	106,6	711	0,052	11,37	9	0,005	74,99	149,13	57,82	1,71
	Всего за 10д н	5790	274,52	243,14	1107,74	7413,5	1,631	134,11	55,67	16,125	1383,07	1580,34	570,53	26,61