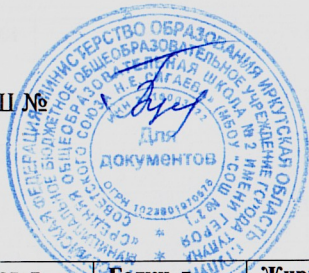


Согласовано.
Директор МБОУ СОШ №



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

Утверждаю
Директор МУП КИПП г. Тулуна
Белоусова В. В.
01 сентября 2023 г.



| №р с/с п | Наименовани е блюд | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность 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 |
| 1де нь3 | 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 |
| 302 | 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 |
| 109 | Хлеб рж | 36 | 3,6 | 0,6 | 21,21 | 72 | 0,018 | 0 | 0 | 0 | 5,1 | 0 | 6,75 | 0,3 |
| | Итого | 591 | 30,9 | 27,2 | 134,41 | 951 | 0,078 | 0,07 | 0,02 | 2 | 48,45 | 120 | 42,75 | 2,1 |
| 2де нь 343 | Рассольник «Ленинградски й» 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 |
| | 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 |
| 109 | Хлеб рж | 36 | 3,6 | 0,6 | 21,21 | 72 | 0,018 | 0 | 0 | 0 | 5,1 | 0 | 6,75 | 0,3 |
| | Итого | 706 | 32,89 | 16,9 | 115,44 | 734,29 | 0,159 | 9,66 | 9 | 0,485 | 182,24 | 72,26 | 37,56 | 1,64 |
| 3де нь 504 | Тефтеля мясная | 100 | 12,5 | 21,3 | 14,9 | 274 | 0,07 | 0 | 0 | 0,64 | 16,8 | 103,2 | 20,8 | 1,2 |
| 451 | Макароны отварные | 200 | 5,9 | 7,8 | 39,4 | 294 | 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 | 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 |
| 769 | Булочка домашняя | 50 | 4,86 | 3,85 | 35,6 | 197 | 0,06 | 0,66 | 9 | 2 | 16 | 44 | 6 | 0,6 |
| | Итого | 646 | 35,42 | 34,25 | 172,39 | 1047,29 | 0,298 | 49,46 | 9 | 3,44 | 71,73 | 189,54 | 55,36 | 4,03 |
| 4де нь3 79 | 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 |
| 520 | Картоф пюре | 200 | 3,8 | 7,6 | 32,4 | 295 | 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 | 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 |
| | Итого | 596 | 31,29 | 24,38 | 114,03 | 805,29 | 0,268 | 8,2 | 0,01 | 0 | 103,23 | 254 | 65,2 | 3,97 |
| 5де нь 534 | 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 |
| 340 | 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 |
| 368 | Фрукт | 200 | 2,7 | 0 | 10,9 | 180 | 0 | 10 | 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 |
| | Итого | 746 | 32,82 | 30,88 | 161,93 | 913,29 | 0,169 | 37,16 | 9,09 | 1,505 | 162,65 | 188,73 | 53,93 | 3,15 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 6 ден ь 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 «Ершию» | 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 |
| | Итого | 636 | 34,25 | 33,87 | 140,21 | 916,29 | 0,568 | 14,83 | 0,03 | 4,1 | 145,33 | 384,63 | 192,94 | 6,99 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|----------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| 7де нь 333 | 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 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 | 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 |
| | Итого | 616 | 40,02 | 43,18 | 109,05 | 1002,29 | 0,249 | 0,42 | 9 | 0,645 | 326,54 | 142,35 | 66,4 | 3,51 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|----------|-------------|---------------|--------------|--------------|------------|
| 8де нь 3 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 |
| | Итого | 706 | 31,02 | 15,22 | 142,83 | 827,29 | 0,198 | 10,2 | 0 | 3,26 | 199,97 | 96,62 | 77,15 | 3,0 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|----------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| 9де нь 110 | Омлет натур | 115 | 13 | 21,2 | 19,7 | 278 | 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 |
| | Сок фруктовый | 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 | 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 |
| | Итого | 526 | 40,49 | 30,48 | 125,7 | 852,79 | 0,168 | 0,79 | 1,55 | 0 | 135,13 | 177,2 | 46,32 | 2,97 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|----------|-------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| 10д ень 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 пор | 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 |
| 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 | 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 |
| | Итого | 646 | 41,48 | 28,23 | 169,03 | 1046,29 | 0,418 | 7,63 | 9 | 4,78 | 182,13 | 190,51 | 120,84 | 4,7 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-----------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 11д ень 406 | 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 |
| 443 | Фрукт | 220 | 3,1 | 0 | 12,1 | 176 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 340 | Чай с/с 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 | 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 |
| | Итого | 731 | 32,62 | 28,28 | 136,93 | 914,29 | 0,092 | 11,37 | 28 | 0,005 | 80,76 | 149,13 | 65,12 | 2,18 |
| 12 ден | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 504 | курицей | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из св кап | 100 | 1,4 | 3,06 | 8,9 | 141 | 0,07 | 9,4 | 0,0 | 0,48 | 115,81 | 33,11 | 14,27 | 0,49 |
| 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 |
| | Итого | 646 | 33,89 | 33,94 | 165,23 | 917,29 | 0,478 | 20,21 | 0,02 | 4,33 | 238,88 | 276,61 | 186,95 | 6,67 |
| | Всего за 12дн | 7792 | 417,09 | 346,81 | 1687,18 | 10927,69 | 3,143 | 170 | 74,72 | 24,55 | 1877,04 | 2241,58 | 1010,52 | 44,91 |