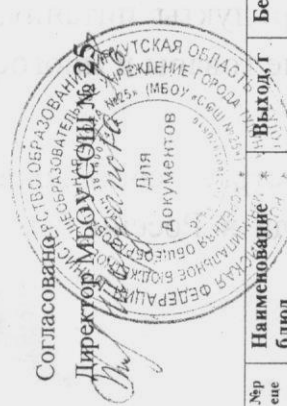


Новое



Согласовано  
 Директор МБУ «СОШ № 23»  
 Директор МУП «КШП г. Тулуна»  
 В. В. Белоусова  
 02 сентября 2024 г.

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
							В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
															8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
102	Бутерброд с сыром	15/30	4,91	6,95	7,24	112	0,02	0,07	0,02	0	7,35	0	14,9	0,6		
271	Каша молочн рис. с маслом	250	10,30	12,06	46,25	224,25	0,04			2	20	102	36	0,8		
109	Сок фруктовый	200	3,6	0,21	15,1	187	0	0	0	0	16	18	0	0,4		
109	Хлеб пш	31	2,36	0,65	15,25	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4		
Итого		526	21,17	19,87	83,84	596,25	0,096	0,07	0,02	2	47,55	120	56,3	2,2		
2де	Тфтеля мясная с соусом	90	6,54	16,9	11,4	154	0,07	0	0	0,64	16,8	103,2	20,8	1,2		
187	Макарон изд отварные	150	5,7	0,67	19,04	145	0,06	0	0	0,8	10	36	9	0,9		
241	Компот из с/фр	200	2,6	0	27	93,2	0,04	0,8	0	2,78	70,93	63,51	45,68	1,44		
518	Печенье	30	2,79	2,9	6,4	117	0	0	0	0	0	0	0	0		
108	Хлеб пш	31	2,36	0,28	15,25	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4		
109	Хлеб рж	31	0,2	0,31	10	44	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2		
Итого		532	20,19	21,06	89,09	626,2	0,218	0,8	0	4,22	105,33	202,71	85,38	4,14		
3де	Омлет натур с масл слив	150	15,14	16,85	42,75	299	0,08	0,25	342	0	112,31	249	18,9	2,78		
144	Йогурт	95	2,0	3,0	8,0	136	0,04	0,6	0,03	0	0	0,2	14	0,1		
108	Хлеб пш	31	2,36	0,65	15,25	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4		
109	Хлеб рж	31	1,2	0,4	10	44	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2		
261	Чай с сахар	200	0,07	0,2	10,01	40	0,001	0,26	9	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08		
Итого		507	20,77	21,19	86,01	592,0	0,169	1,11	351,03	0,005	173,11	288,35	48,89	3,56		
4де	Горбуша туш в томате с овощ	90	11,77	6,32	13,47	188,9	0,08	2,2	0,01	0	32	153	18	1,5		
158	Картоф пюре	150	3,4	12,8	22	189	0,1	6	0	0	42	83	30	1		
91	Компот из с/фр вит	200	2,6	0,0	27	93,20	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,14		
108	Хлеб пш	31	2,36	0,65	15,25	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4		
109	Хлеб рж	31	0,2	0,4	10	44	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2		
Итого		502	20,33	20,17	87,72	588,1	0,268	9,5	20,01	0	207,38	326	71,9	3,24		
5де	Каша гречнев с курицей	180	15,3	19,1	44,6	327	0,08	26,9	0,09	1,5	96,22	149,58	30,64	2		
261	Чай с сахаром вит	200	0,07	0,2	10,01	40	0,001	0,26	9	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08		
231	Фрукт	140	1,6	0,6	10,7	111	0,045	15	0	0	2,4	16,5	13,5	3,3		
108	Хлеб пш	31	2,36	0,65	15,25	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4		
109	Хлеб рж	31	0,2	0,4	10	44	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2		
Итого		582	19,53	20,95	90,56	595	0,174	42,16	9,09	1,505	159,42	205,23	60,13	5,98		
6де	Макар изд отварные	150	5,7	0,67	19,04	145	0,06	0	0	0,8	10	36	9	0,9		

Выход Бел. зер. хлеб канн.

518	90	7,6	18,7	29	151	0,07	0	0	0,64	16,8	103,2	20,8	1,2
271	200	3,6	0,21	15,1	187	0	0	0	0	16	18	0	0,4
108	31	2,36	0,65	15,25	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	31	0,2	0,4	10	44	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
Итого	502	19,46	20,63	88,39	600	0,178	0	0	1,44	50,4	157,2	39,7	3,1
7ле нь 154	150	11,83	16,43	40,92	296	0,09	0,84	131,7	0	286,05	372	44,46	1,23
261	200	0,07	0,2	10,01	40	0,001	0,26	9	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08
108	95	5,0	3,0	8,0	136	0,04	0,6	0,03	0	0	0,2	14,0	0,1
109	31	2,36	0,65	15,25	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
Итого	507	19,46	20,68	84,18	589	0,238	2,3	140,7	4,78	380,58	479,51	106,04	3,87
8ле нь 72	250	8,96	10,56	21,34	195	0,07	9,4	0	0,48	115,81	33,11	14,27	0,49
292	55	4,29	4,68	28,77	176,55	0,06	0,66	9	2	16	44	6	0,6
11	15	3,95	4	0	59,55	0,005	0,11	39	0	132	75	5,3	0,15
261	200	0,07	0,2	10,01	40	0,001	0,26	9	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08
108	31	2,36	0,65	15,25	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	31	0,2	0,4	10	44	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
Итого	582	19,83	20,49	85,37	588,1	0,169	1,11	351,03	0,005	173,11	288,35	48,89	3,56
9ле нь 165	90	13,9	3,4	25,0	193	0,12	0,15	0	0	35,94	0	19,76	0,53
520	150	3,4	12,8	22	189	0,1	6	0	0	42	83	30	1
261	200	0,07	0,2	10,01	40	0,001	0,26	9	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08
21	60	0,9	2,7	6,5	56	0,005	0,11	39	0	132	75	5,3	0,15
108	31	2,36	0,65	15,25	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	31	0,2	0,4	10	44	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
Итого	562	20,83	20,15	88,76	595	0,274	6,52	48	0,005	270,74	197,15	71,05	2,36
10д ень 406	180	15,4	18,2	45,3	327	0,003	1,11	0	0	14,53	109,98	41,83	1,03
231	140	1,6	0,6	10,7	111	0,045	15	0	0	2,4	10,5	13,5	3,3
340	200	0,07	0,2	10,01	40	0,001	0,26	9	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08
108	31	2,36	0,65	15,25	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
109	31	0,2	0,4	10	44	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
Итого	582	19,63	20,05	91,26	595	0,097	16,37	9	0,005	77,73	159,63	71,32	5,01
Всего за 10дн	5384	201,2	205,24	875,18	5964,65	1,89	88,89	586,85	16,44	1627,65	2230,94	640,88	35,55