

Согласовано.
Директор МБОУ СОШ № 25

Примерное 10-дневное меню для детей 12 лет и старше
на осенне-зимний период

Утверждено
Директор МУП КИЦНТ г. Тулуна
Белуусова В. В.
30 октября 2023 г.

№р сч п	Наименовани е блюд	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
1	Бутерброд с сыром	25/30	8,8	8,1	24,7	214	0,02	0,07	0,02	0	7,35	14,9	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	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	5,1	0	6,75	0,3
	Итого	591	26,96	27,2	134,41	951	0,078	0,07	0,02	2	48,45	120	57,65	2,1
2	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
336	Творожная запеканка со ст молоком	110	19,02	13,62	19,28	278	0	0,56	87,8	0	190,7	248	29,64	0,82
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	806	37,61	22,52	112,52	834,29	0,159	10,22	96,8	0,485	372,94	320,26	67,2	2,46
3	Тфтели 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	1052,29	0,298	49,46	9	3,44	71,73	189,54	55,36	4,03
4	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	10,45	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
5	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
534	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
340	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
бле 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
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
336	Творожная запеканка со ст молоком	110	19,02	13,62	19,28	278	0	0,56	87,8	0	190,7	248	29,64	0,82
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	716	35,74	20,84	139,91	927,29	0,198	10,76	87,8	3,26	390,67	344,62	106,79	3,82
бле нь 110	Омлет натур	140	14,13	21,33	2,57	257	0,08	0,23	320	0	104,82	232,45	17,64	2,60
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	2,7	2,9	20,4	98	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	551	37,62	28,41	107,2	777,79	0,208	0,83	320,03	0	134,05	250,65	48,84	4,17
271	Кнеди 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 пюре	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
10д 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	751	32,62	28,28	136,93	914,29	0,092	11,37	9	0,005	80,96	149,13	65,12	2,18
	Всего за 10дн	6665	351,58	67,81	1357,4	9224,11	2,137	136,12	549,75	16,12	1873,35	2149,79	707,33	34,09