



«Утверждаю»  
 Директор ООО «КИШП г. Тулуна»  
 В. В. Белоусова  
 09 января 2025 г.

Примерное 10-дневное меню для детей 12 лет и старше  
 на зимне-весенний период

№р сис п	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность кквал	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	
1де нь3	Бутерброд с сыром	25/30	6,0	9,49	11,85	158	0,02	0,07	0,02	0	7,35	0	14,9	0,6	
302	Каша молочн рис. с маслом	270	11,12	13,02	53,95	262,19	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8	
271	Сок фруктов вит	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		556	23,08	23,37	96,15	680,19	0,076	0,07	0,02	2	31,71	120	56,3	2,2	
2де нь	Макарон изд отварные	200	7,6	0,89	25,39	193,33	0,06	0	0	0,8	10	36	9	0,9	
207	Тфтеля мясная с соусом	120	8,72	20,53	15,20	205,33	0,07	0	0	0,64	16,8	103,2	20,8	1,2	
241	Компот из с/фр вит	200	2,6	0	27	93,2	0,04	0,8	0	2,78	70,93	63,51	45,68	1,44	
588	Печенье	30	2,79	2,9	6,4	117	0	0	0	0	0	0	0	0	
108	Хлеб пш	31	2,36	0,65	15,25	73	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77	
109	Хлеб рж	31	0,2	0,31	10	44	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3	
Итого		612	24,27	25,28	99,24	725,86	0,258	0,8	0	4,22	110,96	202,71	92,68	4,61	
3де нь	Омлет натур с маслом сл	170	19,16	19,1	53,45	389	0,09	0,28	389	0	127,28	282	214	3,15	
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	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77	
109	Хлеб рж	31	0,2	0,4	10	44	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3	
261	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40	0,001	0,26	9	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08	
Итого		527	23,79	23,35	96,71	682	0,219	1,14	398,03	0,005	193,71	321,35	251,29	4,4	
4де нь3	Горбуша туш в томат с овоз	100	13,08	7,02	14,97	220	0,08	2,2	0,01	0	32	153	18	1,5	
520	Картоф пюре	200	4,53	17,07	29,33	252	0,1	6	0	0	42	83	30	1	
261	Чай с сах вит	200	0,07	0,2	10,01	40	0,001	0,26	9	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08	
108	Хлеб пш	31	2,36	0,65	15,25	73	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77	
109	Хлеб рж	31	0,2	0,4	10	44	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3	
Итого		562	20,24	25,34	79,56	629	0,269	8,46	9,01	0,005	140,43	275,15	71,29	3,65	
534	Каша гречнев с курицей	200	18	21,22	49,56	393	0,08	26,9	0,09	1,5	96,22	149,58	30,64	2	
261	Чай с с/с 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	120	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	0,07	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77	
109	Хлеб рж	31	0,2	0,31	10	44	0,018	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3	
Итого		582	22,23	22,98	95,52	661	0,214	42,16	9,09	1,505	165,05	205,23	67,43	6,45	

18	Макар изд отварные	200	7,6	0,89	25,39	193,33	0,06	0	0	0	0,8	10	36	9	0,9
118	Быточек мясн с соусом	120	10,13	24	33,67	201,33	0,07	0	0	0	0,64	16,8	103,2	20,8	1,2
71	Сок фрукт вит	200	3,6	0,21	15,1	187	0	0	0	0	0	16	18	0	0,4
108	Хлеб пш	31	2,36	0,65	15,25	73	0,07	0	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
109	Хлеб рж	31	0,2	0,4	10	44	0,018	0	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	<b>Итого</b>	<b>582</b>	<b>23,89</b>	<b>26,15</b>	<b>99,41</b>	<b>698,66</b>	<b>0,218</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,44</b>	<b>56,03</b>	<b>157,2</b>	<b>47</b>	<b>3,57</b>
154	Творожный пудинг с топингом	170	15,10	20,04	59,8	387,33	0,09	0,87	135,69	0	0	294,72	383,3	45,81	1,27
261	Чай с сахар	200	0,07	0,2	10,01	40	0,001	0,26	9	0	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08
108	Хлеб пш	31	2,36	0,65	15,25	73	0,07	0	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
109	Хлеб рж	31	0,2	0,4	10	44	0,018	0	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	Йогурт	95	5,0	3,0	8,0	136	0,04	0,6	0,03	0	0	0	0,2	14	0,1
	<b>Итого</b>	<b>527</b>	<b>22,73</b>	<b>24,29</b>	<b>103,06</b>	<b>680,33</b>	<b>0,219</b>	<b>1,73</b>	<b>144,72</b>	<b>0</b>	<b>0,005</b>	<b>361,15</b>	<b>422,65</b>	<b>83,10</b>	<b>2,52</b>
8	Расольник	300	12,75	13,67	35,61	294	0,07	9,4	0	0	0,48	115,81	33,11	14,27	0,49
2	Ленингр с куриц со сметаной	55	4,29	4,68	28,77	176,55	0,06	0,66	9	2	2	16	44	6	0,6
241	Булочка с посыпко	200	2,6	0	27	93,2	0,04	0,8	0	0	2,78	70,93	63,51	45,68	1,44
108	Комлот из с/фр вит	31	2,36	0,65	15,25	73	0,07	0	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
109	Хлеб пш	31	0,2	0,4	10	44	0,018	0	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
	Хлеб рж	31	2,2	19,4	116,63	680,75	0,258	10,86	9	5,26	215,97	140,62	83,15	21,96	3,6
	<b>Итого</b>	<b>617</b>	<b>13,44</b>	<b>3,08</b>	<b>22,78</b>	<b>184,44</b>	<b>0,13</b>	<b>0,17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>39,97</b>	<b>0</b>	<b>21,96</b>	<b>0,59</b>
9	Пудинг рыбный	100	4,53	17,07	29,33	252	0,1	6	0	0	0	42	83	30	1
165	Картофельное пюре	200	0,07	0,2	10,01	40	0,001	0,26	9	0,005	53,2	39,15	39,15	6,09	0,08
520	Чай с сах вит	200	2,5	2,5	8,83	93,33	0,005	0,11	39	0	0	132	75	5,3	0,15
261	Салат «Витаминный»	100	2,36	0,65	15,25	73	0,07	0	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
21	Хлеб пш	31	0,2	0,4	10	44	0,018	0	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
108	Хлеб рж	662	23,1	23,9	96,2	686,77	0,324	6,54	48	0,005	280,4	197,15	80,5	2,89	
109	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>19,1</b>	<b>21,2</b>	<b>50,3</b>	<b>393</b>	<b>0,003</b>	<b>1,11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14,53</b>	<b>109,98</b>	<b>41,83</b>	<b>1,03</b>
10д ень 406	Плов с курицей	200	1,6	0,6	10,7	111	0,045	15	0	0	0	2,4	16,5	13,5	3,3
231	Фрукт	120	0,07	0,2	10,01	40	0,001	0,26	9	0,005	53,2	39,15	39,15	6,09	0,08
340	Чай с/с вит	200	2,36	0,65	15,25	73	0,07	0	0	0	0	8,13	0	10,45	0,77
108	Хлеб пш	31	0,2	0,4	10	44	0,018	0	0	0	0	5,1	0	6,75	0,3
109	Хлеб рж	31	2,33	23,05	96,26	661	0,137	16,37	9	0,005	83,36	165,63	78,62	5,48	
	<b>Итого</b>	<b>582</b>	<b>23,33</b>	<b>23,05</b>	<b>96,26</b>	<b>661</b>	<b>0,137</b>	<b>16,37</b>	<b>9</b>	<b>0,005</b>	<b>83,36</b>	<b>165,63</b>	<b>78,62</b>	<b>5,48</b>	
	<b>Всего за 10дн</b>	<b>5809</b>	<b>228,86</b>	<b>237,11</b>	<b>978,74</b>	<b>6785,56</b>	<b>2,192</b>	<b>88,13</b>	<b>626,87</b>	<b>14,45</b>	<b>1638,77</b>	<b>2207,69</b>	<b>911,36</b>	<b>39,37</b>	