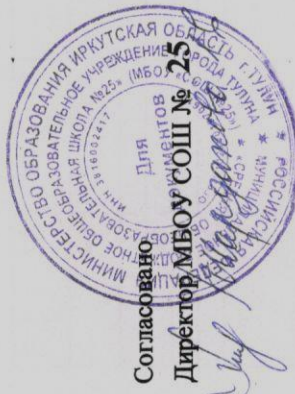


«Утверждаю»  
 Директор ООО «КШП г. Тулуна»  
 В. В. Белоусова  
 09 января 2025 г.



Примерное 10-дневное меню для детей 7-11 лет  
 на зимне-весенний период



Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ № 25  
 В. В. Белоусова

№р е и п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
							В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
101	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						
102	Каша молочн рис. с маслом	250	10,30	12,06	46,25	224,25	0	0,04	0	2	20	102	36	0,8						
271	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						
	<b>Итого</b>	<b>526</b>	<b>21,17</b>	<b>19,87</b>	<b>83,84</b>	<b>596,25</b>	<b>0,096</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>2</b>	<b>47,55</b>	<b>120</b>	<b>56,3</b>	<b>2,2</b>						
2де н ь 187	Тефтели 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						
207	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						
	<b>Итого</b>	<b>532</b>	<b>20,19</b>	<b>21,06</b>	<b>89,09</b>	<b>626,2</b>	<b>0,218</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>4,22</b>	<b>105,33</b>	<b>202,71</b>	<b>85,38</b>	<b>4,14</b>						
2де н ь 144	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						
108	Йогурт	95	2,0	3,0	8,0	136	0,04	0,6	0,03	0	0	0,2	14	0,1						
109	Хлеб пш	31	2,36	0,65	15,25	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4						
261	Хлеб рж	31	1,2	0,4	10	44	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2						
	<b>Итого</b>	<b>507</b>	<b>20,77</b>	<b>21,1</b>	<b>86,01</b>	<b>592,0</b>	<b>0,169</b>	<b>1,11</b>	<b>351,03</b>	<b>0,005</b>	<b>173,11</b>	<b>288,35</b>	<b>48,89</b>	<b>3,56</b>						
4де н ь 158	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						
91	Картоф пюре	150	3,4	12,8	22	189	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	0,036	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						
	<b>Итого</b>	<b>502</b>	<b>17,8</b>	<b>20,37</b>	<b>70,73</b>	<b>534,9</b>	<b>0,229</b>	<b>8,46</b>	<b>9,01</b>	<b>0,005</b>	<b>134,8</b>	<b>275,15</b>	<b>63,99</b>	<b>3,18</b>						
5де н ь 534	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	100	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						
	<b>Итого</b>	<b>542</b>	<b>19,53</b>	<b>20,95</b>	<b>90,56</b>	<b>595</b>	<b>0,174</b>	<b>42,16</b>	<b>9,09</b>	<b>1,505</b>	<b>159,42</b>	<b>205,23</b>	<b>60,13</b>	<b>5,98</b>						



6ле нь 207	Макар изд отварные	150	5,7	0,67	19,04	145	0,06	0	0	0,8	10	36	9	0,9
518	Биточек мясн с соусом	90	7,6	18,7	29	151	0,07	0	0	0,64	16,8	103,2	20,8	1,2
271	Сок фрукт	200	3,6	0,21	15,1	187	0	0	0	0	16	18	0	0,4
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
	<b>Итого</b>	<b>502</b>	<b>19,46</b>	<b>20,63</b>	<b>88,39</b>	<b>600</b>	<b>0,178</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,44</b>	<b>50,4</b>	<b>157,2</b>	<b>39,7</b>	<b>3,1</b>
7де нь 154	Творожный пудинг с топингом молочным	150	11,83	16,43	40,92	296	0,09	0,84	131,7	0	286,05	372	44,46	1,23
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
	Йогурт	95	5,0	3,0	8,0	136	0,04	0,6	0,03	0	0	0,2	14,0	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	0,2	0,4	10	44	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
	<b>Итого</b>	<b>507</b>	<b>19,46</b>	<b>20,68</b>	<b>84,18</b>	<b>589</b>	<b>0,179</b>	<b>1,7</b>	<b>146,73</b>	<b>0,005</b>	<b>346,85</b>	<b>411,35</b>	<b>74,45</b>	<b>2,01</b>
8де нь 72	Рассольник Ленингр с курицей со сметаной	250	8,96	10,56	21,34	195	0,07	9,4	0	0,48	115,81	33,11	14,27	0,49
292	Булочка с посыпкой	55	4,29	4,68	28,77	176,55	0,06	0,66	9	2	16	44	6	0,6
241	Компот из с/фр	200	2,6	0	27	93,2	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,14
1,31 08	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
	<b>Итого</b>	<b>567</b>	<b>18,41</b>	<b>16,29</b>	<b>102,36</b>	<b>581,75</b>	<b>0,218</b>	<b>11,36</b>	<b>29</b>	<b>2,48</b>	<b>265,19</b>	<b>167,11</b>	<b>44,17</b>	<b>1,83</b>
9де нь 165	Пудинг рыбный	90	13,9	3,4	25,0	193	0,12	0,15	0	0	35,94	0	19,76	0,53
520	Картофельное пюре	150	3,4	12,8	22	189	0,1	6	0	0	42	83	30	1
261	Чай с сахар вит	200	0,07	0,2	10,01	40	0,001	0,26	9	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08
21	Салат «Витаминный»	60	0,9	2,7	6,5	56	0,005	0,11	39	0	132	75	5,3	0,15
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
	<b>Итого</b>	<b>562</b>	<b>20,83</b>	<b>20,15</b>	<b>88,76</b>	<b>595</b>	<b>0,274</b>	<b>6,52</b>	<b>48</b>	<b>0,005</b>	<b>270,74</b>	<b>197,15</b>	<b>71,05</b>	<b>2,36</b>
10д ень 406	Плов с курицей	180	15,4	18,2	45,3	327	0,003	1,11	0	0	14,53	109,98	41,83	1,03
231	Фрукт	100	1,6	0,6	10,7	111	0,045	15	0	0	2,4	10,5	13,5	3,3
340	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
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
	<b>Итого</b>	<b>542</b>	<b>19,63</b>	<b>20,05</b>	<b>91,26</b>	<b>595</b>	<b>0,097</b>	<b>16,37</b>	<b>9</b>	<b>0,005</b>	<b>77,73</b>	<b>159,63</b>	<b>71,32</b>	<b>5,01</b>
	<b>Всего за 10дн</b>	<b>5289</b>	<b>197,25</b>	<b>201,15</b>	<b>875,18</b>	<b>5905,1</b>	<b>1,832</b>	<b>88,55</b>	<b>601,88</b>	<b>11,67</b>	<b>1631,12</b>	<b>2183,88</b>	<b>615,38</b>	<b>33,37</b>