

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 5

« Утверждаю»

Директор ООО « КШП г. Тулуна»

В. В. Белоусова

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

№п/п	Наименование 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
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	0,04			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
	Итого	526	21,17	19,87	83,84	596,25	0,096	0,07	0,02	2	47,55	120	56,3	2,2
202	Тертеля 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
203	Омлет натур с маслом слив	150	15,14	16,85	42,75	299	0,08	0,25	3,42	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	21,1	86,01	592,0	0,169	1,11	351,03	0,005	173,11	288,35	48,89	3,56
204	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	Чай с сах вигт	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
	Итого	502	17,8	20,37	70,73	534,9	0,229	8,46	9,01	0,005	134,8	275,15	63,99	3,18
205	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
534	Чай с сахаром вигт	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
	Итого	542	19,53	20,95	90,56	595	0,174	42,16	9,09	1,505	159,42	205,23	60,13	5,98

6	Макар изд отварные	150	5,7	0,67	19,04	145	0,06	0	0	0,8	10	36	9	0,9
7	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
11	Сок фрукт	200	3,6	0,21	15,1	187	0	0	0	0	16	18	0	0,4
18	Хлеб пш	31	2,36	0,65	15,25	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
19	Хлеб рж	31	0,2	0,4	10	44	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
20	Итого	502	19,46	20,63	88,39	600	0,178	0	0	1,44	50,4	157,2	39,7	3,1
21	Творожный пудинг с топленом	150	11,83	16,43	40,92	296	0,09	0,84	131,7	0	286,05	372	44,46	1,23
22	Молочным	200	0,07	0,2	10,01	40	0,001	0,26	9	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08
23	Чай с сахаром вит	95	5,0	3,0	8,0	136	0,04	0,6	0,03	0	0	0,2	14,0	0,1
24	Йогурт	31	2,36	0,65	15,25	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
25	Хлеб пш	31	0,2	0,4	10	44	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
26	Хлеб рж	31	19,46	20,68	84,18	589	0,179	1,7	146,73	0,005	346,85	411,35	74,45	2,01
27	Итого	250	8,96	10,56	21,34	195	0,07	9,4	0	0,48	115,81	33,11	14,27	0,49
28	Рассольник Ленингр с курицей со сметаной	55	4,29	4,68	28,77	176,55	0,06	0,66	9	2	16	44	6	0,6
29	Булочка с попшой	200	2,6	0	27	93,2	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,14
30	Компот из с/фр	31	2,36	0,65	15,25	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
31	Хлеб пш	31	0,2	0,4	10	44	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
32	Хлеб рж	31	18,41	16,29	102,36	581,75	0,218	11,36	29	2,48	265,19	167,11	44,17	1,83
33	Итого	90	13,9	3,4	25,0	193	0,12	0,15	0	0	35,94	0	19,76	0,53
34	Пудинг рыбный	150	3,4	12,8	22	189	0,1	6	0	0	42	83	30	1
35	Картофельное пюре	200	0,07	0,2	10,01	40	0,001	0,26	9	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08
36	Чай с сахар вит	60	0,9	2,7	6,5	56	0,005	0,11	39	0	132	75	5,3	0,15
37	Салат «Витаминный»	31	2,36	0,65	15,25	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
38	Хлеб пш	31	0,2	0,4	10	44	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
39	Хлеб рж	562	20,83	20,15	88,76	595	0,274	6,52	48	0,005	270,74	197,15	71,05	2,36
40	Итого	180	15,4	18,2	45,3	327	0,003	1,11	0	0	14,53	109,98	41,83	1,03
41	Плов с курицей	100	1,6	0,6	10,7	111	0,045	15	0	0	2,4	10,5	13,5	3,3
42	Фрукт	200	0,07	0,2	10,01	40	0,001	0,26	9	0,005	53,2	39,15	6,09	0,08
43	Чай с сахаром вит	31	2,36	0,65	15,25	73	0,036	0	0	0	4,2	0	5,4	0,4
44	Хлеб пш	31	0,2	0,4	10	44	0,012	0	0	0	3,4	0	4,5	0,2
45	Хлеб рж	542	19,63	20,05	91,26	595	0,097	16,37	9	0,005	77,73	159,63	71,32	5,01
46	Итого	5289	197,25	201,15	875,18	5905,1	1,832	88,55	601,88	11,67	1631,12	2183,88	615,38	33,37