

Утверждаю:
Директор ИП Косухин С.В.



С.В. Косухин

Согласовано:
Директор МБОУ «Гимназия №11»



Л. С. Шуткова

Меню для организации питания детей 12-18 лет

Составлено на основе «Сборника технических нормативов для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под ред. М.П. Могильного М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ) и Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН), «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ» под ред. Перевалова А.Я.

с 01 марта 2025 г.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	Витамины,				Минеральные вещества,			
			г				мг				мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

1 День

Обед

404 о *	Паста « Болоньезе »	300	35,58	49,64	41,46	550	0,16	0	40	0	40,98	342,78	55,86	4,88
107 п	Овощи натуральные соленные	10	0,08	0,01	0,25	1,4	0	1	0	0,01	2,3	0,42	1,4	0,06
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб инд.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,04	0	0	0,54	10	32,5	7	0,54
	<i>Итого:</i>	560	39,56	54,65	81,31	728,9	0,2	1	40	0,55	64,28	378,7	65,26	5,78

Обед

82 т *	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,7	83	0,04	39,77	0	0	39,77	43,68	20,89	0,97
404 о *	Паста « Болоньезе »	300	35,58	49,64	41,46	550	0,16	0	40	0	40,98	342,78	55,86	4,88
107 п	Овощи натуральные соленные	10	0,08	0,01	0,25	1,4	0	1	0	0,01	2,3	0,42	1,4	0,06
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб инд.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,04	0	0	0,54	10	32,5	7	0,54
	<i>Итого:</i>	760	41	58,58	90,01	811,9	0,24	40,77	40	0,55	104,05	422,38	86,15	6,75

2 День

Обед

407 п *	Рагу из птицы	280	13,8	14,4	25,9	348	0,12	10,4	0,02	3,1	25	139	39	1,8
465 п	Маринад овощной со свеклой	30	0,66	5,45	4,46	69,54	0,01	2,03	0	2,74	16,74	24,84	11,64	0,55
494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб под.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	560	18,36	24,85	70,16	596,04	0,185	15,23	0,02	6,39	65,94	200,34	59,64	3,3

Обед

113 т *	Суп - лапша домашняя	200	3,6	4,9	31,09	134,97	0,1	8,8	0	1,06	10,66	56,8	23,46	0,88
407 п *	Рагу из птицы	280	13,8	14,4	25,9	348	0,12	10,4	0,02	3,1	25	139	39	1,8
465 п	Маринад овощной со свеклой	30	0,66	5,45	4,46	69,54	0,01	2,03	0	2,74	16,74	24,84	11,64	0,55
494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб под.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	760	21,96	29,75	101,25	731,01	0,285	24,03	0,02	7,45	76,6	257,14	83,1	4,18

3 День

Обед

279 т	Тефтели	90	10,4	10,9	10	230	0,1	0	0	0,4	31	134	17	1,6
456 п	Соус красный основной	30	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
302 т	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,19	0	0	0	14,82	203,9	135,8	4,56
349 т *	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,2	32,48	23,44	14,46	0,7
*	Хлеб инд.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	520	23,5	22,8	108,03	743,46	0,372	1,53	0,006	1,23	91,24	401,84	178,4	7,58

обед

142 п	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	4,29	17,43	124,83	0,62	2,04	0	0	19,98	79,37	63,42	2,8
279 т	Тефтели	90	10,4	10,9	10	230	0,1	0	0	0,4	31	134	17	1,6
456 п	Соус красный основной	30	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
302 т	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,19	0	0	0	14,82	203,9	135,8	4,56
349 т *	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,2	32,48	23,44	14,46	0,7
*	Хлеб инд.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	720	25,17	27,09	125,46	868,29	0,992	3,57	0,006	1,23	111,22	481,21	241,82	10,38

4 День

Обед

334 п*	Рыба , тушенная в томате с овощами	100	15,8	7,3	5,5	159,84	0,05	6,7	7,56	0	45,2	229,5	37,4	0,82
304 т*	Рис отварной	150	2,43	3,58	24,45	139,8	0,01	0	0	0	0,9	40,63	10,89	0,35
306 т	Бобовые отварные	10	1,73	1,63	3,47	35,52	0,03	5,82	8,4	0	14,35	36,8	12,1	0,42
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	510	23,86	17,51	73,02	512,66	0,145	12,52	15,96	0,55	81,45	342,43	68,39	2,44

Обед

173 т*	Рассольник по- россашенски	200	4,39	4,21	13,22	118,6	0,17	4,65	0	0	34,01	70,48	28,45	1,64
334 п*	Рыба , тушенная в томате с овощами	100	15,8	7,3	5,5	159,84	0,05	6,7	7,56	0	45,2	229,5	37,4	0,82
304 т*	Рис отварной	150	2,43	3,58	24,45	139,8	0,01	0	0	0	0,9	40,63	10,89	0,35
306 т	Бобовые отварные	10	1,73	1,63	3,47	35,52	0,03	5,82	8,4	0	14,35	36,8	12,1	0,42
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	710	28,25	21,72	86,24	631,26	0,315	17,17	15,96	0,55	115,46	412,91	96,84	4,08

5 День

Обед

280/331г*	Фрикадельки в соусе	105	12,81	9,03	24,45	265,9	0,2	29,54	5541	0	27,53	227,87	16,8	4,8
309 *	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,5	26,44	168,45	0,05	0	0	0	4,86	37,17	21,12	1,1
494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб под.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	505	22,23	18,53	90,69	612,85	0,305	32,34	5541	0,55	56,59	301,54	46,92	6,85

Обед

131 п *	Свекольник	200	2,4	4,5	9,3	93,77	0,05	7,34	0,03	0,2	30,2	55,4	24,8	1,22
280/331г*	Фрикадельки в соусе	105	12,81	9,03	24,45	265,9	0,2	29,54	5541	0	27,53	227,87	16,8	4,8
309 *	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,5	26,44	168,45	0,05	0	0	0	4,86	37,17	21,12	1,1
494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб под.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	705	24,63	23,03	99,99	706,62	0,355	39,68	5541,03	0,75	86,79	356,94	71,72	8,07

6 День**Обед**

599 о *	Курица в сырном соусе	100	8,1	9,25	21,81	176,55	0,2	5,76	5,52	0,11	17,6	213,6	16,8	4,16
302 т*	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,19	0	0	0	14,82	203,9	135,8	4,56
115 п*	Икра кабачковая пром пр.	25	1,14	5,34	4,62	27,96	0,012	4,2	0	1,86	24,6	22,2	9	0,42
349 т	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,2	32,48	23,44	14,46	0,7
*	Хлеб инд.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	525	22,29	25,77	121,68	698,56	0,477	10,69	5,52	2,72	99,5	495,64	183,06	10,39

Обед

108 т *	Суп картофельный с клецками	200	6,8	6,05	21,82	80,4	0,084	4,6	16,84	0	26,72	57,78	20,28	0,94
599 о *	Курица в сырном соусе	100	8,1	9,25	21,81	176,55	0,2	5,76	5,52	0,11	17,6	213,6	16,8	4,16
302 т*	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,19	0	0	0	14,82	203,9	135,8	4,56
115 п*	Икра кабачковая пром пр.	25	1,14	5,34	4,62	27,96	0,012	4,2	0	1,86	24,6	22,2	9	0,42
349 т	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,2	32,48	23,44	14,46	0,7
*	Хлеб инд.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	725	29,09	31,82	143,5	778,96	0,561	15,29	22,36	2,72	126,22	553,42	203,34	11,33

7 День

Обед

605 о *	« Ёжик » куриные	90	19,72	11,46	16,72	264,32	0,24	1,08	16,56	0	68,84	92,4	26,64	4,34
199 м	Пюре из бобовых с маслом (горох)	150	13,63	6,85	35,02	255	0,52	0	30	0	94,71	213,07	61,69	4,69
107 п	Овощи натуральные соленые	15	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6	0	0,06	13,8	2,52	8,4	0,36
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	505	37,73	23,37	92,84	705,22	0,833	7,08	46,56	0,61	198,35	343,49	104,73	10,24

Обед

222 о *	Солянка сборная мясная	200	11,6	9,77	2,38	122	0,07	1,92	0,03	0,64	24	96,4	15,8	1,53
605 о *	« Ёжик » куриные	90	19,72	11,46	16,72	264,32	0,24	1,08	16,56	0	68,84	92,4	26,64	4,34
199 м	Пюре из бобовых с маслом (горох)	150	13,63	6,85	35,02	255	0,52	0	30	0	94,71	213,07	61,69	4,69
107 п	Овощи натуральные соленые	15	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6	0	0,06	13,8	2,52	8,4	0,36
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	705	49,33	33,14	95,22	827,22	0,903	9	46,59	1,25	222,35	439,89	120,53	11,77

8 День

Обед

259 т *	Жаркое по-домашнему	280	13,8	14,4	25,9	348	0,12	10,4	0,02	3,1	25	139	39	1,8
465 п	Маринад овощной со свеклой	30	0,66	5,45	4,46	69,54	0,01	2,03	0	2,74	16,74	24,84	11,64	0,55
494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	560	18,36	24,85	70,16	596,04	0,185	15,23	0,02	6,39	65,94	200,34	59,64	3,3

Обед

113 т *	Суп - лапша домашняя	200	3,6	4,9	31,09	134,97	0,1	8,8	0	1,06	10,66	56,8	23,46	0,88
259 т *	Жаркое по-домашнему	280	13,8	14,4	25,9	348	0,12	10,4	0,02	3,1	25	139	39	1,8
465 п	Маринад овощной со свеклой	30	0,66	5,45	4,46	69,54	0,01	2,03	0	2,74	16,74	24,84	11,64	0,55
494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	760	21,96	29,75	101,25	731,01	0,285	24,03	0,02	7,45	76,6	257,14	83,1	4,18

9 День

Обед

255 г*	Печень по – Строгоновски	100	6,44	6,5	14,7	112,33	0,24	3,17	12,63	0	16,65	105,5	23,61	1,39
309 *	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,5	26,44	168,45	0,05	0	0	0	4,86	37,17	21,12	1,1
349 г *	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,2	32,48	23,44	14,46	0,7
*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	500	16,42	16,09	97,75	531,08	0,365	3,9	12,63	0,75	63,99	198,61	66,19	3,74

Обед

82 г *	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,7	83	0,04	39,77	0	0	39,77	43,68	20,89	0,97
255 г*	Печень по – Строгоновски	100	6,44	6,5	14,7	112,33	0,24	3,17	12,63	0	16,65	105,5	23,61	1,39
309 *	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,5	26,44	168,45	0,05	0	0	0	4,86	37,17	21,12	1,1
349 г *	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,2	32,48	23,44	14,46	0,7
*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	700	17,86	20,02	106,45	614,08	0,405	43,67	12,63	0,75	103,76	242,29	87,08	4,71

10 День

Обед

599 о*	Фрикасе из курицы	100	9,19	12,1	4,88	165,2	0,03	1	51,93	0	62,55	89,6	13,02	0,76
302 т	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,19	0	0	0	14,82	203,9	135,8	4,56
463 п	Маринад овощной с томатом	30	1,18	5,45	5,39	35,52	0,03	4,14	0	2,86	15,36	34,38	18,48	0,64
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,04	0	0	0,54	10	32,5	7	0,54
	Итого:	530	22,86	28,64	88,51	621,97	0,29	5,14	51,93	3,4	113,73	363,38	175,3	6,8

Обед

103 т *	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6	0	0	23,36	54,06	21,82	0,9
599 о*	Фрикасе из курицы	100	9,19	12,1	4,88	165,2	0,03	1	51,93	0	62,55	89,6	13,02	0,76
302 т	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,19	0	0	0	14,82	203,9	135,8	4,56
463 п	Маринад овощной с томатом	30	1,18	5,45	5,39	35,52	0,03	4,14	0	2,86	15,36	34,38	18,48	0,64
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,04	0	0	0,54	10	32,5	7	0,54
	Итого:	730	25,01	30,91	102,47	716,57	0,38	11,74	51,93	3,4	137,09	417,44	197,12	7,7

11 День

Обед

265 г*	Плов	280	20,19	45,07	41,42	652,8	0,62	2,04	0	0	19,98	279,37	63,42	2,89
115 п*	Икра кабачковая пром пр.	15	1,14	5,34	4,62	27,96	0,012	4,2	0	1,86	24,6	22,2	9	0,42
494 п*	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	545	25,23	55,41	85,84	859,26	0,687	9,04	0	2,41	68,78	338,07	81,42	4,26

Обед

572 с*	Суп кудрявый	200	2,5	7,4	13,03	240	0,04	8,29	0	0	27,88	39,41	16,6	0,61
265 г*	Плов	280	20,19	45,07	41,42	652,8	0,62	2,04	0	0	19,98	279,37	63,42	2,89
115 п*	Икра кабачковая пром пр.	15	1,14	5,34	4,62	27,96	0,012	4,2	0	1,86	24,6	22,2	9	0,42
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	745	27,73	62,81	98,87	1099,26	0,727	17,33	0	2,41	96,66	377,48	98,02	4,87

12 День

Обед

294 т*	Котлеты, биточки, рубленые из птицы	90	2,84	4,08	11,32	76,2	0,048	5,36	0	0	43,31	79,6	27,56	1,37
456 п	Соус красный основной	30	0,43	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,081	2,94	8,04	4,14	0,17
309 *	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,5	26,44	168,45	0,05	0	0	0	4,86	37,17	21,12	1,1
465 п	Маринад овощной со свеклой	50	0,66	5,45	4,46	69,54	0,01	2,03	0	2,74	16,74	24,84	11,64	0,55
349 т *	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,2	32,48	23,44	14,46	0,7
	Хлеб под.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	570	13,91	19,84	101,61	583,9	0,19	8,92	0,006	3,571	110,33	205,59	85,92	4,44

Обед

146 о	Суп харчо	200	7,22	6,456	28,32	145,4	0,084	4,6	16,84	0	26,72	57,78	20,28	0,94
294 т*	Котлеты, биточки, рубленые из птицы	90	2,84	4,08	11,32	76,2	0,048	5,36	0	0	43,31	79,6	27,56	1,37
456 п	Соус красный основной	30	0,43	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,081	2,94	8,04	4,14	0,17
309 *	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,5	26,44	168,45	0,05	0	0	0	4,86	37,17	21,12	1,1
465 п	Маринад овощной со свеклой	50	0,66	5,45	4,46	69,54	0,01	2,03	0	2,74	16,74	24,84	11,64	0,55
349 т *	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,2	32,48	23,44	14,46	0,7
	Хлеб под.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	770	21,13	26,296	129,93	729,3	0,274	13,52	16,846	3,571	137,05	263,37	106,2	1,38