

Утверждаю:  
Директор ИП Косухин С.В.



С.В. Косухин

Согласовано:  
Директор МБОУ «Гимназия №11»



Л. С. Шуткова

## Меню для организации питания детей ДМР 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 09 января 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**

454 л	Котлеты по - хлыновски	90	10,87	7,65	11,05	305,58	0,3	3,85	0	0	8,19	136,04	28,71	1,78
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
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
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб под.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,04	0	0	0,54	10	32,5	7	0,54
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>20,34</b>	<b>17,87</b>	<b>79,87</b>	<b>670,94</b>	<b>0,397</b>	<b>4,65</b>	<b>0,006</b>	<b>0,62</b>	<b>36,99</b>	<b>216,71</b>	<b>61,97</b>	<b>3,89</b>

2 День

**Обед**

292 г	Птица или кролик, тушеные в соусе с овощами (горошек)	240	16,98	15,02	26,8	378,4	0,9	10,8	39,13	0	73,66	143,14	73,66	3,56
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
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>20,88</b>	<b>20,02</b>	<b>66,6</b>	<b>556,9</b>	<b>0,955</b>	<b>13,6</b>	<b>39,13</b>	<b>0,55</b>	<b>97,86</b>	<b>179,64</b>	<b>82,66</b>	<b>4,51</b>

3 День

**Обед**

395 п	Соуски, сардельки, колбаса отварные	100	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 г	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
342 м	Компот из свежих плодов или ягод	200	1,5	0,3	15,9	108	0,01	24			11	10	9	0,4
	Хлеб под.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>24,34</b>	<b>23,01</b>	<b>91,92</b>	<b>718,66</b>	<b>0,362</b>	<b>24,8</b>	<b>0,006</b>	<b>1,03</b>	<b>69,76</b>	<b>388,4</b>	<b>172,94</b>	<b>7,28</b>

4 День

**Обед**

265 г	Плов ( свиинна )	240	16,1	16,2	49,9	454,05	0,62	2,04	0	0	19,98	279,37	63,42	2,89
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб под.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>20</b>	<b>21,2</b>	<b>89,5</b>	<b>631,55</b>	<b>0,675</b>	<b>2,04</b>	<b>0</b>	<b>0,55</b>	<b>40,98</b>	<b>314,87</b>	<b>71,42</b>	<b>3,74</b>

5 День

**Обед**

261 г	Печень,тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	100	12,81	9,03	24,45	265,9	0,2	29,54	5541	0	27,53	227,87	16,8	4,8
312 г	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	206,25	0,14	18,01	0	0	36,97	86,59	27,7	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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,77</b>	<b>18,83</b>	<b>84,68</b>	<b>650,65</b>	<b>0,395</b>	<b>50,35</b>	<b>5541</b>	<b>0,55</b>	<b>88,7</b>	<b>350,96</b>	<b>53,5</b>	<b>6,75</b>

6 День

**Обед**

54-4г-2020 нии	Курица тушеная с морковью	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
242 п	Каша перловая, рассыпчатая	100	5,51	4,51	12,44	138,45	0,055				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 под.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
564 п	Булочка домашняя	100	10,5	11,33	52,33	170	0,12	0,17	0,05	1,5	25	86,67	16,67	1,5
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>28,57</b>	<b>30,18</b>	<b>143,19</b>	<b>735,3</b>	<b>0,45</b>	<b>6,66</b>	<b>5,57</b>	<b>2,36</b>	<b>89,94</b>	<b>393,38</b>	<b>76,05</b>	<b>8,01</b>

7 День

**Обед**

274 г	Зразы, рубленые с яйцом	90	6,62	17,06	18,08	258,98	0,19	3,76	10,23	0	216,13	80,72	15,88	5,89
199 м	Пюре из бобовых с маслом (горох)	150	14,03	1,21	33,12		0,52	0	30	0	94,71	213,07	61,69	4,69
493 п	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб под.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>24,55</b>	<b>23,27</b>	<b>90,8</b>	<b>436,48</b>	<b>0,765</b>	<b>3,76</b>	<b>40,23</b>	<b>0,55</b>	<b>331,84</b>	<b>329,29</b>	<b>85,57</b>	<b>11,43</b>

8 День

**Обед**

407 п	Рагу из пшцы	240	13,8	14,4	25,9	348	0,12	10,4	0,02	3,1	25	139	39	1,8
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
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>17,7</b>	<b>19,4</b>	<b>65,7</b>	<b>526,5</b>	<b>0,175</b>	<b>13,2</b>	<b>0,02</b>	<b>3,65</b>	<b>49,2</b>	<b>175,5</b>	<b>48</b>	<b>2,75</b>

3,7

9 День

**Обед**

268 г	Котлеты, биточки, шницели	90	11,6	11,7	26,4	202,2	0,43	5,7	22,73	0	29,97	189,9	42,5	2,5
456 п	Соус красный основной	30	0,05	0,72	0,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
309 г	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
342 г	Компот из свежих плодов или ягод	200	1,5	0,3	15,9	108	0,01	24			11	10	9	0,4
	Хлеб под.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>22,47</b>	<b>22,22</b>	<b>94,12</b>	<b>615,56</b>	<b>0,552</b>	<b>30,5</b>	<b>22,736</b>	<b>0,63</b>	<b>58,77</b>	<b>277,57</b>	<b>83,76</b>	<b>4,72</b>

4,2

10 День

**Обед**

372 п	Голубцы ленивые	90	11,8	7,3	16,5	225,4	0,04	11,3	0,013	0,27	30,9	93,73	19,1	1,4
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
312 г	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	206,25	0,14	18,01	0	0	36,97	86,59	27,7	1
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб под.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,04	0	0	0,54	10	32,5	7	0,54
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>18,81</b>	<b>17,82</b>	<b>79,31</b>	<b>628,56</b>	<b>0,227</b>	<b>30,11</b>	<b>0,019</b>	<b>0,89</b>	<b>91,81</b>	<b>223,82</b>	<b>58,94</b>	<b>3,41</b>

4,2

11 День

**Обед**

452 о	Рыба , запеченная с томатами (горбуша )	100	12,32	5,6	4,25	122,1	0,04	5,18	5,88	0	35,14	178,5	29,12	0,64
304 г	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	209,7	0,02	0	0	0	1,36	60,94	16,33	0,52
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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,86</b>	<b>15,97</b>	<b>80,72</b>	<b>510,3</b>	<b>0,115</b>	<b>7,98</b>	<b>5,88</b>	<b>0,55</b>	<b>60,7</b>	<b>275,94</b>	<b>54,45</b>	<b>2,11</b>

12 День

**Обед**

579 о	Соус «Альфредо»	100	10,66	10,334	18,8	139,77	0,177	2,25	0,065	1,215	65,46	280,39	45,7	2,46
302 г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,5	0,13	0	0	0	9,88	135,93	90,53	3,04
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 под.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
426 г *	Булочка с повидлом обсыпанная	75	4,95	10,77	30,84	240	1,2	0,03	0	0	15,975	57,6	21,15	0,5175
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>25,8</b>	<b>30,254</b>	<b>132,01</b>	<b>792,57</b>	<b>1,582</b>	<b>3,01</b>	<b>0,065</b>	<b>1,965</b>	<b>133,795</b>	<b>529,86</b>	<b>178,84</b>	<b>7,2675</b>