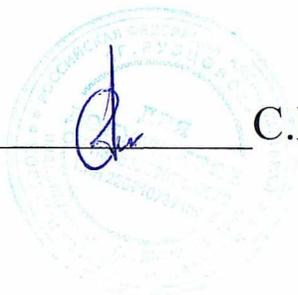
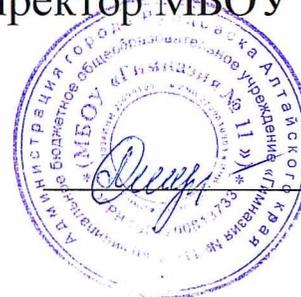


Утверждаю:
Директор ИП Косухин С.В.



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 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
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
	Итого:	550	39,48	54,64	81,06	727,5	0,2	0	40	0,54	61,98	378,28	63,86	5,72

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
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
	Итого:	530	17,7	19,4	65,5	525,5	0,16	10,4	0,02	3,64	46	174,5	47	2,64

3 День

Обед

279 г	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 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
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
	Итого:	520	22,94	22,71	91,02	670,66	0,337	0,8	0,006	1,02	69,76	381,4	164,94	7,17

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
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
	Итого:	500	22,13	15,88	69,55	477,14	0,1	6,7	7,56	0,54	67,1	305,63	56,29	2,01

5 День

Обед

280/331 т*	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
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
	Итого:	505	22,23	18,53	90,49	611,85	0,29	29,54	5541	0,54	53,39	300,54	45,92	6,74

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
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
	Итого:	500	20,59	20,34	100,05	597,8	0,43	5,76	5,52	0,65	53,42	453	160,6	9,56

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
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
	Итого:	490	37,25	23,31	91,34	696,82	0,815	1,08	46,56	0,55	184,55	340,97	96,33	9,88

8 День

Обед

259 т *	Жаркое по-домашнему	240	13,8	14,4	25,9	348	0,12	10,4	0,02	3,1	25	139	39	1,8
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
	Итого:	490	17,7	19,4	65,5	525,5	0,175	10,4	0,02	3,65	46	174,5	47	2,65

3,7

9 День

Обед

255 т*	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
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
	Итого:	500	15,86	16	80,74	458,28	0,345	3,17	12,63	0,55	42,51	178,17	52,73	3,34

5,1

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
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
	Итого:	500	21,68	23,19	83,12	586,45	0,26	1	51,93	0,54	98,37	329	156,82	6,16

3,8

11 День

Обед

265 т*	Плов	240	20,19	45,07	41,42	652,8	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
	Итого:	490	24,09	50,07	81,02	830,3	0,675	2,04	0	0,55	40,98	314,87	71,42	3,74

12 День

Обед

294 т*	Котлеты, биточки, рубленые из говядины	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
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
	Итого:	520	12,69	14,3	80,14	441,56	0,16	6,16	0,006	0,631	72,11	160,31	60,82	3,49