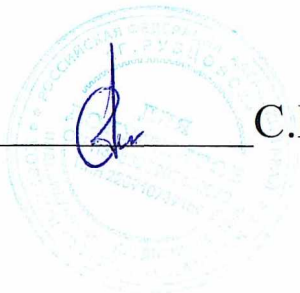
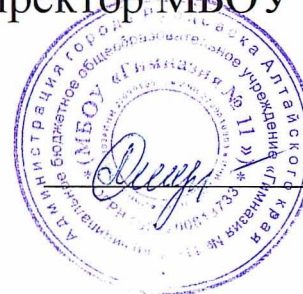


Утверждаю:
Директор ИП Косухин С.В.



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 |