

Утверждаю:  
Директор ИП Косухин С.В.



С.В. Косухин

Согласовано:  
Директор МБОУ «Гимназия №11»



Л. С. Шуткова

## Меню для организации питания детей ДМС 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	Ca	P	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	50	6,04	4,25	6,14	169,8	1,67	2,14	0	0	4,55	75,6	15,95	0,99
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	100	3,68	3	17,63	112,3	0,03	0	0	0	3,24	24,78	14,08	0,73
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб иод.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>11,77</b>	<b>10,47</b>	<b>53,85</b>	<b>420,26</b>	<b>1,727</b>	<b>2,94</b>	<b>0,006</b>	<b>0,35</b>	<b>26,73</b>	<b>127,63</b>	<b>38,67</b>	<b>2,46</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
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб иод.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>18,98</b>	<b>17,52</b>	<b>54,1</b>	<b>497,15</b>	<b>0,92</b>	<b>10,8</b>	<b>39,13</b>	<b>0,27</b>	<b>89,66</b>	<b>162,39</b>	<b>78,16</b>	<b>4,13</b>

3 День

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
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
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>5,57</b>	<b>9,29</b>	<b>57,03</b>	<b>302,33</b>	<b>0,66</b>	<b>2,04</b>	<b>0</b>	<b>0,54</b>	<b>40,98</b>	<b>114,87</b>	<b>71,42</b>	<b>3,64</b>

4 День

Обед

265 г	Плов ( свинина )	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 иод.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>18,1</b>	<b>18,7</b>	<b>77,2</b>	<b>572,8</b>	<b>0,64</b>	<b>2,04</b>	<b>0</b>	<b>0,27</b>	<b>35,98</b>	<b>298,62</b>	<b>67,92</b>	<b>3,46</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	100	2,04	3,2	13,62	137,5	0,09	12	0	0	24,65	57,72	18,47	0,7
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб иод.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>16,85</b>	<b>14,73</b>	<b>65,37</b>	<b>522,15</b>	<b>0,31</b>	<b>41,54</b>	<b>5541</b>	<b>0,27</b>	<b>68,18</b>	<b>304,84</b>	<b>39,77</b>	<b>6,07</b>

6 День

Обед

153 п *	Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	0,082	6,32	0,024	0,6	51	132,6	38,6	1
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
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>11,28</b>	<b>10,78</b>	<b>52,44</b>	<b>310,5</b>	<b>0,122</b>	<b>6,32</b>	<b>0,024</b>	<b>1,14</b>	<b>72</b>	<b>168,1</b>	<b>46,6</b>	<b>1,84</b>

7 День

Обед

274 г *	Зразы, рубленые с яйцом	60	4,41	11,37	12,05	172,65	0,13	2,5	6,82	0	144,09	53,81	10,59	3,93
199 м	Пюре из бобовых с маслом (горох)	100	9,35	0,8	22,08	162,17	0,35	0	20	0	63,14	142,05	41,13	3,13
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб иод.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>385</b>	<b>15,76</b>	<b>14,67</b>	<b>61,43</b>	<b>453,57</b>	<b>0,5</b>	<b>2,5</b>	<b>26,82</b>	<b>0,27</b>	<b>223,23</b>	<b>215,11</b>	<b>56,22</b>	<b>7,63</b>

8 День

Обед

407 п *	Рагу из птицы	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 иод.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>15,8</b>	<b>16,9</b>	<b>53,2</b>	<b>466,75</b>	<b>0,14</b>	<b>10,4</b>	<b>0,02</b>	<b>3,37</b>	<b>41</b>	<b>158,25</b>	<b>43,5</b>	<b>2,37</b>

9 День

Обед

121 к	Борщ «Сибирский»	200	3,55	5,11	14,16	127,75	0,06	6,7	0	0	54,14	99,5	34,45	1,72
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
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>7,45</b>	<b>10,11</b>	<b>53,76</b>	<b>305,25</b>	<b>0,1</b>	<b>6,7</b>	<b>0</b>	<b>0,54</b>	<b>75,14</b>	<b>135</b>	<b>42,45</b>	<b>2,56</b>

**10 День**

**Обед**

372 п	Голубцы ленивые	70	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	100	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 иод.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>16,91</b>	<b>15,32</b>	<b>67,01</b>	<b>569,81</b>	<b>0,207</b>	<b>30,11</b>	<b>0,019</b>	<b>0,62</b>	<b>86,81</b>	<b>207,57</b>	<b>55,44</b>	<b>3,14</b>

**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	100	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 иод.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>16,75</b>	<b>11,68</b>	<b>56</b>	<b>380,65</b>	<b>0,07</b>	<b>5,18</b>	<b>5,88</b>	<b>0,27</b>	<b>52,04</b>	<b>238,38</b>	<b>44,51</b>	<b>1,56</b>

**12 День**

**Обед**

236 о	Суп Бразильский	200	2,84	4,08	11,32	76,2	0,048	5,36	0	0	43,31	79,6	27,56	1,37
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
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>6,74</b>	<b>9,08</b>	<b>50,92</b>	<b>253,7</b>	<b>0,088</b>	<b>5,36</b>	<b>0</b>	<b>0,54</b>	<b>64,31</b>	<b>115,1</b>	<b>35,56</b>	<b>2,21</b>