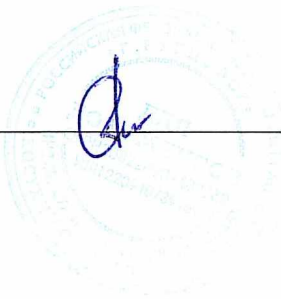


Утверждаю:
Директор ИП Косухин С.В.



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 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

1 День

Обед

285 г*	Макаронник с мясом	240	30,42	42,44	35,45	470,25	0,14	0	34,2	0	35,04	293,07	47,76	4,17
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб под.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	465	32,42	44,94	62,75	589	0,16	0	34,2	0,27	51,04	312,32	52,26	4,74

2 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 под.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	465	15,8	16,9	53,2	466,75	0,14	10,4	0,02	3,37	41	158,25	43,5	2,37

3 День

Обед

279 г*	Тефтели	110	6,96	16,11	11,61	223	0,19	0,92	16,22	0	21,62	85,51	17,32	0,88
302 г	Каша гречневая рассыпчатая	100	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	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	435	17,55	24,7	77,55	585,5	0,4	0,92	16,22	0,27	52,44	308,66	157,62	6,01

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	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
	Итого:	425	20,23	13,38	57,25	418,39	0,08	6,7	7,56	0,27	62,1	289,38	52,79	1,74

5 День

Обед

280/331т*	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 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
	Итого:	480	20,33	16,03	78,19	553,1	0,27	29,54	5541	0,27	48,39	284,29	42,42	6,47

6 День

Обед

599 о*	Курица в сырном соусе	100	7,38	5,78	12,84	133	0,082	6,32	0,024	0,6	51	132,6	38,6	1
302 т	Каша гречневая рассыпчатая	100	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 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
	Итого:	425	17,97	14,37	78,78	495,5	0,292	6,32	0,024	0,87	81,82	355,75	178,9	6,13

7 День

Обед

605 о *	« Ёжники » куринные	100	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)	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
	Итого:	425	31,07	14,76	66,1	545,24	0,61	1,08	36,56	0,27	147,98	253,7	72,27	8,04

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 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
	Итого:	465	15,8	16,9	53,2	466,75	0,14	10,4	0,02	3,37	41	158,25	43,5	2,37

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	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
	Итого:	425	12,12	12	59,63	343,38	0,29	3,17	12,63	0,27	35,89	149,53	42,19	2,69

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 г	Каша гречневая рассыпчатая	100	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 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
	Итого:	425	19,78	20,69	70,82	527,7	0,24	1	51,93	0,27	93,37	312,75	153,32	5,89

11 День

Обед

265 г*	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 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
	Итого:	465	22,19	47,57	68,72	771,55	0,64	2,04	0	0,27	35,98	298,62	67,92	3,46

12 День

Обед

294 г*	Котлеты, биточки, рубленые из птицы	60	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	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
	Итого:	415	8,95	10,3	59,03	326,66	0,105	6,16	0,006	0,351	65,49	131,67	50,28	2,84