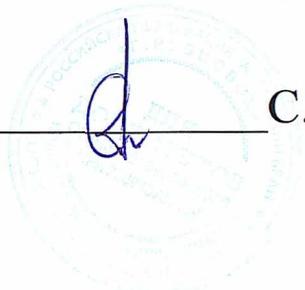


Утверждаю:
Директор ИП Косухин С.В.



[Handwritten signature]

С.В. Косухин

Согласовано:
Директор МБОУ «Гимназия №11»



Л. С. Шуткова

Меню для организации питания детей 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 1 сентября 2024

№ 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
106 п	Овощи натуральные (помидор)	30	0,33	0,6	1,14	7,2	0,018	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб iod.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,04	0	0	0,54	10	32,5	7	0,54
	Итого:	550	20,67	18,47	81,01	678,14	0,415	12,15	0,006	0,83	41,19	224,51	67,97	4,16

Обед

54-9с нии	Суп картофельный с фасолью	200	1,77	4,22	13,6	88,6	0,26	3,45	14,24		19,44	116,95	25,3	1,5
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
106 п	Овощи натуральные (помидор)	30	0,33	0,6	1,14	7,2	0,018	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб iod.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,04	0	0	0,54	10	32,5	7	0,54
	Итого:	750	22,44	22,69	94,61	766,74	0,675	15,6	14,246	0,83	60,63	341,46	93,27	5,66

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
106 п	Овощи натуральные (огурец)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,09	3		0,3	0,69	12,6	4,2	0,18
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	520	21,12	20,05	67,35	561,1	1,045	16,6	39,13	0,85	98,55	192,24	86,86	4,69

Обед

272 с	Суп кудрявый	200	3,6	4,9	31,09	134,97	0,1	8,8	0	1,06	10,66	56,8	23,46	0,88
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
106 п	Овощи натуральные (огурец)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,09	3		0,3	0,69	12,6	4,2	0,18
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	720	24,72	24,95	98,44	696,07	1,145	25,4	39,13	1,91	109,21	249,04	110,32	5,57

3 День

Обед

395 п	Сосиски, 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 г	Компот из свежих плодов или ягод	200	1,5	0,3	15,9	108	0,01	24			11	10	9	0,4
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	530	24,34	23,01	91,92	718,66	0,362	24,8	0,006	1,03	69,76	388,4	172,94	7,28

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
395 п	Сосиски, 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 г	Компот из свежих плодов или ягод	200	1,5	0,3	15,9	108	0,01	24			11	10	9	0,4
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	730	26,01	27,3	109,35	843,49	0,982	26,84	0,006	1,03	89,74	467,77	236,36	10,08

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
106 п	Овощи натуральные (огурец)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,09	3		0,3	0,69	12,6	4,2	0,18
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	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	520	20,24	21,23	90,25	635,75	0,765	5,04	0	0,85	41,67	327,47	75,62	3,92

Обед

248 о	Суп «Кубанский»	200	4,39	4,21	13,22	118,6	0,17	4,65	0	0	34,01	70,48	28,45	1,64
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
106 п	Овощи натуральные (огурец)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,09	3		0,3	0,69	12,6	4,2	0,18
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	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	720	24,63	25,44	103,47	754,35	0,935	9,69	0	0,85	75,68	397,95	104,07	5,56

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
106 п	Овощи натуральные (помидор)	30	0,33	0,6	1,14	7,2	0,018	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	530	20,1	19,43	85,82	657,85	0,413	57,85	5541	0,76	92,9	358,76	59,5	7,02

Обед

131 п	Свекольник	200	2,4	4,5	9,3	93,77	0,05	7,34	0,03	0,2	30,2	55,4	24,8	1,22
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
106 п	Овощи натуральные (помидор)	30	0,33	0,6	1,14	7,2	0,018	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	730	22,5	23,93	95,12	751,62	0,463	65,19	5541,03	0,96	123,1	414,16	84,3	8,24

6 День

Обед

54-4т-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	150	5,51	4,51	12,44	138,45	0,055				4,86	37,17	21,12	1,1
349 т	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 иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
564 п	Булочка домашняя	60	6,3	6,8	31,4	102	0,07	0,1	0,03	0,9	15	52	10	0,9
	Итого:	560	24,37	25,65	122,26	667,3	0,4	6,59	5,55	1,76	79,94	358,71	69,38	7,41

Обед

153 п	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,8	6,05	21,82	80,4	0,084	4,6	16,84	0	26,72	57,78	20,28	0,94
54-4т-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	150	5,51	4,51	12,44	138,45	0,055				4,86	37,17	21,12	1,1
349 т	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 иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
564 п	Булочка домашняя	60	6,3	6,8	31,4	102	0,07	0,1	0,03	0,9	15	52	10	0,9
	Итого:	760	31,17	31,7	144,08	747,7	0,484	11,19	22,39	1,76	106,66	416,49	89,66	8,35

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
106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,06	2	0	0,02	4,6	0,84	2,8	0,12
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	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	510	24,71	23,29	91,3	439,28	0,825	5,76	40,23	0,57	336,44	330,13	88,37	11,55

Обед

96 г	Рассольник «Ленинградский»	200	1,6	4,07	19,6	85,88	0,07	6,7	0	0,88	23,3	45,38	19,34	0,74
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
106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,06	2	0	0,02	4,6	0,84	2,8	0,12
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	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	710	26,31	27,36	110,9	525,16	0,895	12,46	40,23	1,45	359,74	375,51	107,71	12,29

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
106 п	Овощи натуральные (помидор)	30	0,33	0,6	1,14	7,2	0,018	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	520	18,03	20	66,84	533,7	0,193	20,7	0,02	3,86	53,4	183,3	54	3,02

Обед

149 п	Суп картофельный с фрикадельками	200	1,76	2,36	11,76	175,48	0,09	8,85	0	1,01	13	56,8	23,4	0,88
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
106 п	Овощи натуральные (помидор)	30	0,33	0,6	1,14	7,2	0,018	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
640 п	Крендель сахарный	75	6,3	6,8	31,4	102	0,07	0,1	0,03	0,9	15	52	10	0,9
	Итого:	795	26,09	29,16	110	811,18	0,353	29,65	0,05	5,77	81,4	292,1	87,4	4,8

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
54-4хз нии	Перец болгарский в нарезке	20	0,39	0,05	1,47	7,71	0,003	60	75	0	2,4	4,8	2,1	0,15
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 иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	540	22,86	22,27	95,59	623,27	0,555	90,5	97,736	0,63	61,17	282,37	85,86	4,87

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
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
54-4хз нии	Перец болгарский в нарезке	20	0,39	0,05	1,47	7,71	0,003	60	75	0	2,4	4,8	2,1	0,15
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 иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	740	26,41	27,38	109,75	751,02	0,615	97,2	97,736	0,63	115,31	381,87	120,31	6,59

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
106 п	Овощи натуральные (помидор)	30	0,33	0,6	1,14	7,2	0,018	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27
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
	Итого:	550	19,14	18,42	80,45	635,76	0,245	37,61	0,019	1,1	96,01	231,62	64,94	3,68

Обед

113 г	Суп - лапша домашняя	200	2,57	5,54	11,62	115,75	0,05	0,5	12,5	0	28,55	38,5	10,68	0,65
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
106 п	Овощи натуральные (помидор)	30	0,33	0,6	1,14	7,2	0,018	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27
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
	Итого:	750	21,71	23,96	92,07	751,51	0,295	38,11	12,519	1,1	124,56	270,12	75,62	4,33

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 т	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	209,7	0,02	0	0	0	1,36	60,94	16,33	0,52
106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,06	2	0	0,02	4,6	0,84	2,8	0,12
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	520	20,02	15,99	81,22	513,1	0,175	9,98	5,88	0,57	65,3	276,78	57,25	2,23

Обед

99 т	Суп из овощей	200	2,5	7,4	13,03	240	0,04	8,29	0	0	27,88	39,41	16,6	0,61
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 т	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	209,7	0,02	0	0	0	1,36	60,94	16,33	0,52
106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,06	2	0	0,02	4,6	0,84	2,8	0,12
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	720	22,52	23,39	94,25	753,1	0,215	18,27	5,88	0,57	93,18	316,19	73,85	2,84

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	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,19	0	0	0	14,82	203,9	135,8	4,56
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	500	23,15	21,424	97,24	562,02	0,422	5,05	0,065	1,765	104,48	520,79	190,5	7,97

Обед

236 о	Суп Бразильский	200	7,22	6,456	28,32	145,4	0,084	4,6	16,84	0	26,72	57,78	20,28	0,94
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	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,19	0	0	0	14,82	203,9	135,8	4,56
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб иод.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	700	30,37	27,88	125,56	707,42	0,506	9,65	16,905	1,765	131,2	578,57	210,78	8,91