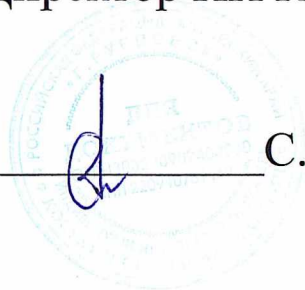


Утверждаю:  
Директор ИП Косухин С.В.



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. Первалова 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 под.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>550</b>	<b>20,67</b>	<b>18,47</b>	<b>81,01</b>	<b>678,14</b>	<b>0,415</b>	<b>12,15</b>	<b>0,006</b>	<b>0,83</b>	<b>41,19</b>	<b>224,51</b>	<b>67,97</b>	<b>4,16</b>

2 День

**Обед**

292 т	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 под.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
570 п	Сдоба обыкновенная	60	8,7	8,7	19,8	223,75	0,075	0,02	4,61		51,06	84,5	29,8	1,4
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>29,82</b>	<b>28,75</b>	<b>87,15</b>	<b>784,85</b>	<b>1,12</b>	<b>16,62</b>	<b>43,74</b>	<b>0,85</b>	<b>149,61</b>	<b>276,74</b>	<b>116,66</b>	<b>6,09</b>

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 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
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 под.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>24,34</b>	<b>23,01</b>	<b>91,92</b>	<b>718,66</b>	<b>0,362</b>	<b>24,8</b>	<b>0,006</b>	<b>1,03</b>	<b>69,76</b>	<b>388,4</b>	<b>172,94</b>	<b>7,28</b>

4 День

**Обед**

265 г	Плов ( свиинна )	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 под.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
555 п	Крендель сахарный	75	6,8	6,6	14,2	230,98	0,1	4,9	0,1	1	147	144	23	0,7
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>27,04</b>	<b>27,83</b>	<b>104,45</b>	<b>866,73</b>	<b>0,865</b>	<b>9,94</b>	<b>0,1</b>	<b>1,85</b>	<b>188,67</b>	<b>471,47</b>	<b>98,62</b>	<b>4,62</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	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 под.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
542 п	Пирожки печёные из сдобного теста с повидлом	67	6,5	6,7	15	231	0	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
	<b>Итого:</b>	<b>597</b>	<b>26,6</b>	<b>26,13</b>	<b>100,82</b>	<b>888,85</b>	<b>0,413</b>	<b>57,85</b>	<b>5541,03</b>	<b>1,66</b>	<b>99,9</b>	<b>388,76</b>	<b>64,5</b>	<b>7,42</b>

6 День

**Обед**

54-4г-2020 ни	Курица тушенная 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	100	5,51	4,51	12,44	138,45	0,055				4,86	37,17	21,12	1,1
349 г	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 под.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
564 п	Булочка домашняя	100	6,3	6,8	31,4	102	0,07	0,1	0,03	0,9	15	52	10	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>24,37</b>	<b>25,65</b>	<b>122,26</b>	<b>667,3</b>	<b>0,4</b>	<b>6,59</b>	<b>5,55</b>	<b>1,76</b>	<b>79,94</b>	<b>358,71</b>	<b>69,38</b>	<b>7,41</b>

1,1

7 День

**Обед**

274 т	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 под.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
пром. пр.	Кондитерское изделие	1 шт./20	8,09	8,8	17,56	239,55	0,075	0,02	4,61		51,06	84,5	29,8	1,4
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>32,8</b>	<b>32,09</b>	<b>108,86</b>	<b>678,83</b>	<b>0,9</b>	<b>5,78</b>	<b>44,84</b>	<b>0,57</b>	<b>387,5</b>	<b>414,63</b>	<b>118,17</b>	<b>12,95</b>

8 День

**Обед**

407 п	Рагу из пшны	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 под.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
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>24,33</b>	<b>26,8</b>	<b>98,24</b>	<b>635,7</b>	<b>0,263</b>	<b>20,8</b>	<b>0,05</b>	<b>4,76</b>	<b>68,4</b>	<b>235,3</b>	<b>64</b>	<b>3,92</b>

у

4,0

9 День

**Обед**

268 т	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 т	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 нин	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 т	Компот из свежих плодов или ягод	200	1,5	0,3	15,9	108	0,01	24			11	10	9	0,4
	Хлеб под.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>22,86</b>	<b>22,27</b>	<b>95,59</b>	<b>623,27</b>	<b>0,555</b>	<b>90,5</b>	<b>97,736</b>	<b>0,63</b>	<b>61,17</b>	<b>282,37</b>	<b>85,86</b>	<b>4,87</b>

4,2

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 т	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 под.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,04	0	0	0,54	10	32,5	7	0,54
586 п	Полоска песочная с повидлом	50	7,9	7,8	15,2	230,98	0,1	4,9	0,1	1	147	144	23	0,7
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>27,04</b>	<b>26,22</b>	<b>95,65</b>	<b>866,74</b>	<b>0,345</b>	<b>42,51</b>	<b>0,119</b>	<b>2,1</b>	<b>243,01</b>	<b>375,62</b>	<b>87,94</b>	<b>4,38</b>

3,5

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 под.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>20,02</b>	<b>15,99</b>	<b>81,22</b>	<b>513,1</b>	<b>0,175</b>	<b>9,98</b>	<b>5,88</b>	<b>0,57</b>	<b>65,3</b>	<b>276,78</b>	<b>57,25</b>	<b>2,23</b>

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 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
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 под.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
1013 о	Плошка «Московская»	50	6,3	6,8	31,4	102	0,07	0,1	0,03	0,9	15	52	10	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>30,01</b>	<b>28,314</b>	<b>145,45</b>	<b>735,82</b>	<b>0,512</b>	<b>3,08</b>	<b>0,095</b>	<b>2,865</b>	<b>137,76</b>	<b>592,23</b>	<b>212,96</b>	<b>9,17</b>