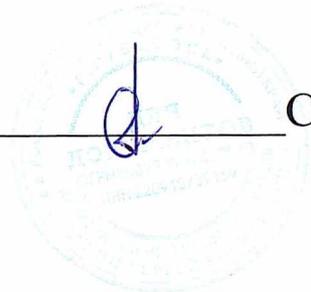


Утверждаю:
Директор ИП Косухин С.В.



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 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	100	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	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	445	18,44	15,37	67,57	612,19	0,377	4,65	0,006	0,35	31,99	200,46	58,47	3,62

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
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	18,98	17,52	54,1	497,15	0,92	10,8	39,13	0,27	89,66	162,39	78,16	4,13

3 День

Обед

395 п	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	50	5,2	5,45	0	115	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	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:	405	15,84	14,76	68,72	496,91	0,317	0,8	0,006	0,75	64,76	365,15	161,44	6,9

4 День

Обед

265 т	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 iod.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	18,1	18,7	77,2	572,8	0,64	2,04	0	0,27	35,98	298,62	67,92	3,46

5 День

Обед

261 т	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 т	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 iod.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	17,87	16,33	72,18	590,9	0,36	47,55	5541	0,27	80,5	333,71	49	6,37

6 День

Обед

54-4 к-2020 нии	Курица тушенная с морковью	100	12,81	9,03	24,45	265,9	0,2	29,54	5541	0	27,53	227,87	16,8	4,8
242 п	Каша перловая, рассыпчатая	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 iod.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	17,87	16,33	72,18	590,9	0,36	47,55	5541	0,27	80,5	333,71	49	6,37

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)	100	14,03	1,21	33,12		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	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	415	22,65	20,77	78,5	377,73	0,73	3,76	40,23	0,27	326,84	313,04	82,07	11,15

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 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

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	100	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	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	445	19,17	19,42	80,92	508,81	0,507	6,5	22,736	0,35	53,77	254,32	72,26	4,34

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	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 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:	445	16,91	15,32	67,01	569,81	0,207	30,11	0,019	0,62	86,81	207,57	55,44	3,14

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	100	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)	15	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
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:	440	18,44	13,53	69,72	458,95	0,098	11,18	5,88	0,87	53,88	283,89	58,35	2,09

12 День

Обед

579 о	Соус «Альфредо»	100	2,5	7,4	13,03	240	0,04	8,29	0	0	27,88	39,41	16,6	0,61
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 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:	425	13,09	15,99	78,97	602,5	0,25	8,29	0	0,27	58,7	262,56	156,9	5,74