

Утверждаю:

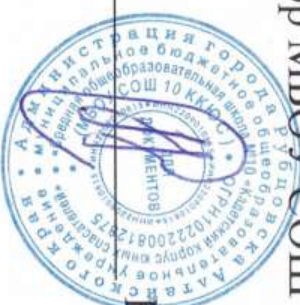
Директор ИП Косухин С.В.

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ 10 ККЮС



С.В. Косухин



В. М. Воропаев

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 Тутьельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН), «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ» под ред. Перевалова А.Я.

с 01 марта 2025

№ реш.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мкг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Ca	Р	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							

1.День

Обед

285 п*	Макаронник с яком	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
	<i>Итого:</i>	<i>465</i>	<i>32,42</i>	<i>44,94</i>	<i>62,75</i>	<i>589</i>	<i>0,16</i>	<i>0</i>	<i>34,2</i>	<i>0,27</i>	<i>51,04</i>	<i>312,32</i>	<i>52,26</i>	<i>4,74</i>

2.День

Обед

407 п*	Рыбу из ступицы	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
	<i>Итого:</i>	<i>465</i>	<i>15,8</i>	<i>16,9</i>	<i>53,2</i>	<i>466,75</i>	<i>0,14</i>	<i>10,4</i>	<i>0,02</i>	<i>3,37</i>	<i>41</i>	<i>158,25</i>	<i>43,5</i>	<i>2,37</i>

3.День

Обед

279 п*	Тфтели	110	6,96	16,11	11,61	223	0,19	0,92	16,22	0	21,62	85,51	17,32	0,88
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
	<i>Итого:</i>	<i>435</i>	<i>17,55</i>	<i>24,7</i>	<i>77,55</i>	<i>585,5</i>	<i>0,4</i>	<i>0,92</i>	<i>16,22</i>	<i>0,27</i>	<i>52,44</i>	<i>308,66</i>	<i>157,62</i>	<i>6,01</i>

4 День

Обед

334 п*	Рыба, тушеная 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 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	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 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:	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*	Куряти в сметанном 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 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	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 г *	«Ежика» в курице	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 мол.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<i>Итого:</i>	<i>425</i>	<i>31,07</i>	<i>14,76</i>	<i>66,1</i>	<i>545,24</i>	<i>0,61</i>	<i>1,08</i>	<i>36,56</i>	<i>0,27</i>	<i>147,98</i>	<i>253,7</i>	<i>72,27</i>	<i>8,04</i>

8 День

Обед

259 г *	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 мол.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<i>Итого:</i>	<i>465</i>	<i>15,8</i>	<i>16,9</i>	<i>53,2</i>	<i>466,75</i>	<i>0,14</i>	<i>10,4</i>	<i>0,02</i>	<i>3,37</i>	<i>41</i>	<i>158,25</i>	<i>43,5</i>	<i>2,37</i>

9 День

Обед

255 г *	Печень по -Строгановски	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 мол.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<i>Итого:</i>	<i>425</i>	<i>12,12</i>	<i>12</i>	<i>59,63</i>	<i>343,38</i>	<i>0,29</i>	<i>3,17</i>	<i>12,63</i>	<i>0,27</i>	<i>35,89</i>	<i>149,53</i>	<i>42,19</i>	<i>2,69</i>

10 День

Обед

599 с*	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 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 мол.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<i>Итого:</i>	<i>425</i>	<i>19,78</i>	<i>20,69</i>	<i>70,82</i>	<i>527,7</i>	<i>0,24</i>	<i>1</i>	<i>51,93</i>	<i>0,27</i>	<i>93,37</i>	<i>312,75</i>	<i>153,32</i>	<i>5,89</i>

11 День

Обед

265 т*	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 мол.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<i>Итого:</i>	<i>465</i>	<i>22,19</i>	<i>47,57</i>	<i>68,72</i>	<i>771,55</i>	<i>0,64</i>	<i>2,04</i>	<i>0</i>	<i>0,27</i>	<i>35,98</i>	<i>298,62</i>	<i>67,92</i>	<i>3,46</i>

12 День

Обед

294 т*	Котлеты, биточки, рубленные 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	Суп с красной фасолью	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 *	Макaronные 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 мол.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<i>Итого:</i>	<i>415</i>	<i>8,95</i>	<i>10,3</i>	<i>59,83</i>	<i>326,66</i>	<i>0,105</i>	<i>6,16</i>	<i>0,006</i>	<i>0,351</i>	<i>65,49</i>	<i>131,67</i>	<i>50,28</i>	<i>2,84</i>