

Утверждаю:

Директор ИП Косухин С.В.



С.В. Косухин

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ 10 ККЮС



В. М. Воропаев

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, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ» под ред. Перевалова А.Я.

с 09 января 2025

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергич. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

1 День

Обед

454 л	Котлеты по-хмельски	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	Суп с красной 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
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
	Итого:	520	20,34	17,87	79,87	670,94	0,397	4,65	0,006	0,62	36,99	216,71	61,97	3,89

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
494 л	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
	Итого:	490	20,88	20,02	66,6	556,9	0,955	13,6	39,13	0,55	97,86	179,64	82,66	4,51

3 День

Обед

395 п	Соусник, сардельки, колбаса отварная	100	10,4	10,9	10	230	0,1	0	0	0,4	31	134	17	1,6
456 п	Суп с красной 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
42 м	Компот из свежих плодов или ягод	200	1,5	0,3	13,9	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
	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

4.Лента

Обед

265 т	Пирог (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 н	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб мол. л с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	<i>Итого:</i>	490	20	21,2	89,5	631,55	0,675	2,04	0	0,55	40,98	314,87	71,42	3,74

5.Лента

Обед

261 т	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатами 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	150	3,06	4,8	20,43	206,25	0,14	18,01	0	0	36,97	86,59	27,7	1
494 н	Чай с лимонком	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб мол. л с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	<i>Итого:</i>	500	19,77	18,83	84,68	650,65	0,395	50,35	5541	0,55	88,7	380,96	53,5	6,75

6.Лента

Обед

4-й-2020 нин	Курочка 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 н	Каша перловая, рассыпчатая	100	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 мол. л с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
564 н	Булочка домашняя	100	10,5	11,33	52,33	170	0,12	0,17	0,05	1,5	25	86,67	16,67	1,5
	<i>Итого:</i>	550	28,57	30,18	143,19	735,3	0,45	6,66	5,57	2,36	89,94	393,38	76,05	8,01

7.Лента

Обект

274 т	Знаци, рибенине с яйценов	90	6,62	17,06	18,08	238,98	0,19	3,76	10,23	0	216,13	80,72	15,88	5,89
199 м	Дропе из бобовинок с масленом (горшок)	150	14,03	1,21	33,12		0,52	0	30	0	94,71	213,07	61,69	4,69
493 п	Чай с вареньеиъ , джакфром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб мол.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	<i>Итого:</i>	<i>490</i>	<i>24,55</i>	<i>23,27</i>	<i>90,8</i>	<i>436,48</i>	<i>0,765</i>	<i>3,76</i>	<i>40,23</i>	<i>0,55</i>	<i>331,84</i>	<i>329,29</i>	<i>85,57</i>	<i>11,43</i>

8.Лента

Обект

407 п	Ругу из птица	240	13,8	14,4	25,9	348	0,12	10,4	0,02	3,1	25	139	39	1,8
494 п	Чай с лимонком	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб мол.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,085			0,55	10	32,5	7	0,55
	<i>Итого:</i>	<i>490</i>	<i>17,7</i>	<i>19,4</i>	<i>65,7</i>	<i>526,5</i>	<i>0,175</i>	<i>13,2</i>	<i>0,02</i>	<i>3,65</i>	<i>49,2</i>	<i>175,5</i>	<i>48</i>	<i>2,75</i>

3,7

9.Лента

Обект

268 т	Котлета, биточик, 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 основнои	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	Макаронице илечина отварице	150	5,52	4,5	26,44	168,45	0,05	0	0	0	4,86	37,17	21,12	1,1
342 т	Компот из свежих плодови или ягода	200	1,5	0,3	15,9	108	0,01	24			11	10	9	0,4
	Хлеб мол.1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	<i>Итого:</i>	<i>520</i>	<i>22,47</i>	<i>22,22</i>	<i>94,12</i>	<i>615,56</i>	<i>0,552</i>	<i>30,5</i>	<i>22,736</i>	<i>0,63</i>	<i>58,77</i>	<i>277,57</i>	<i>83,76</i>	<i>4,72</i>

4,2

10 День**Обед**

372 п	Голубца 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	Супе 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
493 п	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб мол. л с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,04	0	0	0,54	10	32,5	7	0,54
	Итого:	530	18,81	17,82	79,31	628,56	0,227	30,11	0,019	0,89	91,81	223,82	58,94	3,41

4,2

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
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб мол. л с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	500	19,86	15,97	80,72	510,3	0,115	7,98	5,88	0,55	60,7	275,94	54,45	2,11

12 День**Обед**

579 о	Супе «Адыгейское»	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	100	5,73	4,06	25,76	162,5	0,13	0	0	0	9,88	135,93	90,53	3,04
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 мол. л с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
426 т *	Булочка с повидлом обсыпанная	75	4,95	10,77	30,84	240	1,2	0,03	0	0	15,975	57,6	21,15	0,5175
	Итого:	525	25,8	30,254	132,01	792,57	1,582	3,01	0,065	1,965	133,795	529,86	178,84	7,2675