

Утверждаю:

Директор ИП Косухин С.В.

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ 10 КЖЮС



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

с 09 января 2025

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

1 День

Обед

454 л	Котлеты по - хановски	50	6,04	4,25	6,14	169,8	1,67	2,14	0	0	4,55	75,6	15,95	0,99
456 л	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	3,68	3	17,63	112,3	0,03	0	0	0	3,24	24,78	14,08	0,73
493 л *	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>	405	11,77	10,47	53,85	420,26	1,727	2,94	0,006	0,35	26,73	127,63	38,67	2,46

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 л *	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>	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

142 л	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
493 л *	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
	<i>Итого:</i>	450	5,57	9,29	57,03	302,33	0,66	2,04	0	0,54	40,98	114,87	71,42	3,64

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 мол. л 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>18,1</i>	<i>18,7</i>	<i>77,2</i>	<i>572,8</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>

5 День

Обед

261 т *	Печени, 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	2,04	3,2	13,62	137,5	0,09	12	0	0	24,65	57,72	18,47	0,7
493 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб мол. л 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>16,85</i>	<i>14,73</i>	<i>65,37</i>	<i>522,15</i>	<i>0,31</i>	<i>41,54</i>	<i>5541</i>	<i>0,27</i>	<i>68,18</i>	<i>304,84</i>	<i>39,77</i>	<i>6,07</i>

6 День

Обед

153 п *	Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	0,082	6,32	0,024	0,6	51	132,6	38,6	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
	<i>Итого:</i>	<i>450</i>	<i>11,28</i>	<i>10,78</i>	<i>52,44</i>	<i>310,5</i>	<i>0,122</i>	<i>6,32</i>	<i>0,024</i>	<i>1,14</i>	<i>72</i>	<i>168,1</i>	<i>46,6</i>	<i>1,84</i>

7. День

Обед

274 г *	Зразки, рубленіє с яйцом	60	4,41	11,37	12,05	172,65	0,13	2,5	6,82	0	144,09	53,81	10,59	3,93
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 г *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб мол. л 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>	385	15,76	14,67	61,43	453,57	0,5	2,5	26,82	0,27	223,23	215,11	56,22	7,63

8. День

Обед

407 г *	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 г *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб мол. л 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>	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

121 г	Борщи «Сибирский»	200	3,55	5,11	14,16	127,75	0,06	6,7	0	0	54,14	99,5	34,45	1,72
493 г *	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
	<i>Итого:</i>	450	7,45	10,11	53,76	305,25	0,1	6,7	0	0,54	75,14	135	42,45	2,56

10 День

Обед

372 п	Голубцы ленивые	70	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	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:	425	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 *	Рыб., 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	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	16,75	11,68	56	380,65	0,07	5,18	5,88	0,27	52,04	238,38	44,51	1,56

12 День

Обед

236 о	Суп Бразильский	200	2,84	4,08	11,32	76,2	0,048	5,36	0	0	43,31	79,6	27,56	1,37
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:	450	6,74	9,08	50,92	253,7	0,088	5,36	0	0,54	64,31	115,1	35,56	2,21