

Утверждаю:

Директор ИП Косухин С.В.



С.В. Косухин

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ 10 ККЮС



В. М. Воропаев

Меню для организации питания детей 12-18 лет

Составлено на основе «Сборника технических нормативов для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под ред. М.П. Могильного М.П.(ГОУ ВПО ПГУ) и Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН), «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ» под ред. Перевалова А.Я.

с 09 января 2025

№ реч.	Прочие питт. наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	Витамини,					Минеральные вещества,				
			г	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		

Л/Кеба

Обед

454 л	Котлеты по-халыцкы	90	10,87	7,65	11,05	305,58	0,3	3,85	0	0	8,19	136,04	28,71	1,78
456 л	Супе краснай основнай	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 *	Макаронныя изделия отварныя	150	5,52	4,5	26,44	168,45	0,05	0	0	0	4,86	37,17	21,12	1,1
493 л *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб пол. л 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

Обед

54-9с или	Супе картофельный с фасолью	200	1,77	4,22	13,6	88,6	0,26	3,45	14,24		19,44	116,95	25,3	1,5
454 л	Котлеты по-халыцкы	90	10,87	7,65	11,05	305,58	0,3	3,85	0	0	8,19	136,04	28,71	1,78
456 л	Супе краснай основнай	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 *	Макаронныя изделия отварныя	150	5,52	4,5	26,44	168,45	0,05	0	0	0	4,86	37,17	21,12	1,1
493 л *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб пол. л с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,04	0	0	0,54	10	32,5	7	0,54
	Итого:	720	22,11	22,09	93,47	759,54	0,657	8,1	14,246	0,62	56,43	333,66	87,27	5,39

2. Делив

Обект

292 г *	Пития или спреник, гутиние в соеве с олоштан (гопотак)	240	16,98	13,02	26,8	378,4	0,9	10,8	39,13	0	73,66	143,14	73,66	3,56
прон.	Кочиггерское изделие	20	0,56	0,66	15,5	70	0,01	0	0	0,14	3,2	7,2	2	0,3
494 г *	Чаи с лимоним	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>	<i>510</i>	<i>21,44</i>	<i>20,68</i>	<i>82,1</i>	<i>626,9</i>	<i>0,965</i>	<i>13,6</i>	<i>39,13</i>	<i>0,69</i>	<i>101,06</i>	<i>186,84</i>	<i>84,66</i>	<i>4,81</i>

Обект

272 г *	Сун кудравий	200	3,6	4,9	31,09	134,97	0,1	8,8	0	1,06	10,66	56,8	21,46	0,88
292 г *	Пития или спреник, гутиние в соеве с олоштан (гопотак)	240	16,98	13,02	26,8	378,4	0,9	10,8	39,13	0	73,66	143,14	73,66	3,56
494 г *	Чаи с лимоним	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>	<i>690</i>	<i>24,48</i>	<i>24,92</i>	<i>97,69</i>	<i>691,87</i>	<i>1,055</i>	<i>22,4</i>	<i>39,13</i>	<i>1,61</i>	<i>108,52</i>	<i>236,44</i>	<i>106,12</i>	<i>5,39</i>

3/Lein

Ober

395 n	Сортон, сирпанан, кофаса отраппуе	100	10,4	10,9	10	230	0,1	0	0	0,4	31	134	17	1,6
456 n	Сорс ерпачий основний	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	Кана гречневая расконтчат	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,19	0	0	0	14,82	203,9	135,8	4,56
342 т *	Композ на евежк пилон или ерут	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
	Итого:	530	24,34	23,01	91,92	718,66	0,262	24,8	0,006	1,03	69,76	388,4	172,94	7,28

одед

142 n	Шу на евежк катрыта с капротелым	200	1,67	4,29	17,43	124,83	0,62	2,04	0	0	19,98	79,37	63,42	2,8
395 n	Сортон, сирпанан, кофаса отраппуе	100	10,4	10,9	10	230	0,1	0	0	0,4	31	134	17	1,6
456 n	Сорс ерпачий основний	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	Кана гречневая расконтчат	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,19	0	0	0	14,82	203,9	135,8	4,56
342 т *	Композ на евежк пилон или ерут	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
	Итого:	730	26,01	27,3	109,35	843,49	0,982	26,84	0,006	1,03	89,74	467,77	256,36	10,08

4. Дина

Обект

265 т	Плод (свинина)	240	16,1	16,2	49,9	454,05	0,62	2,04	0	0	19,98	279,37	63,42	2,89
проект *	Коптильное изделие	20	0,56	0,66	15,5	70	0,01	0	0	0,14	3,2	7,2	2	0,3
493 т *	Чай с ароматом, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб мюл 1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	310	20,56	21,86	105	701,55	0,685	2,04	0	0,69	44,18	322,07	73,42	4,04

Обект

248 о	Сур одСүбхансыйа	200	4,39	4,21	13,22	118,6	0,17	4,65	0	0	34,01	70,48	28,45	1,64
265 т	Плод (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 т *	Чай с ароматом, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб мюл 1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	690	24,39	25,41	102,72	750,15	0,845	6,69	0	0,55	74,99	385,35	99,87	5,38

Общая

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 т *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб пол. 1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	<i>Итого:</i>	<i>500</i>	<i>19,77</i>	<i>18,83</i>	<i>84,68</i>	<i>650,65</i>	<i>0,395</i>	<i>50,35</i>	<i>5541</i>	<i>0,55</i>	<i>88,7</i>	<i>350,96</i>	<i>53,5</i>	<i>6,75</i>

Общая

131 т *	Сметанник	200	2,4	4,5	9,3	93,77	0,05	7,34	0,03	0,2	30,2	55,4	24,8	1,22
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 т *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб пол. 1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	<i>Итого:</i>	<i>700</i>	<i>22,17</i>	<i>21,33</i>	<i>93,98</i>	<i>744,42</i>	<i>0,445</i>	<i>57,69</i>	<i>5541,03</i>	<i>0,75</i>	<i>118,9</i>	<i>406,36</i>	<i>78,3</i>	<i>7,97</i>

6. Деца

Обект

54-4*-2020 ниш *	Курция тучиена с морковно ниш *	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	Капа неправна, раскочигата	150	5,51	4,51	12,44	138,45	0,055				4,86	37,17	21,12	1,1
349 т	Композит на смеси ерохобуригата	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,2	32,48	23,44	14,46	0,7
*	Харб нот, 1 е	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
564 н *	Булочка домашна	100	7,5	13	58	368,8	0,1	0	0,08	1,16	15	58,1	10	0,83
	<i>Итого:</i>	<i>600</i>	<i>25,57</i>	<i>31,85</i>	<i>148,86</i>	<i>934,1</i>	<i>0,43</i>	<i>6,49</i>	<i>5,6</i>	<i>2,02</i>	<i>79,94</i>	<i>364,81</i>	<i>69,38</i>	<i>7,34</i>

Обект

133 н *	Сит кирофенна с рибични консервани	200	6,8	6,05	21,82	80,4	0,084	4,6	16,84	0	26,72	57,78	20,28	0,94
54-4*-2020 ниш *	Курция тучиена с морковно	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	Капа неправна, раскочигата	150	5,51	4,51	12,44	138,45	0,055				4,86	37,17	21,12	1,1
349 т	Композит на смеси ерохобуригата	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,2	32,48	23,44	14,46	0,7
*	Харб нот, 1 е	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
564 н *	Булочка домашна	60	4,5	7,8	36,2	233	0,06	0	0,05	0,7	9	35	6	0,5
	<i>Итого:</i>	<i>760</i>	<i>29,37</i>	<i>32,7</i>	<i>148,88</i>	<i>878,7</i>	<i>0,474</i>	<i>11,09</i>	<i>22,41</i>	<i>1,56</i>	<i>100,66</i>	<i>399,49</i>	<i>85,66</i>	<i>7,95</i>

7.1.1.1

Обект

274 т *	Зрнала, прѣбителне с аѣном	90	6,62	17,06	18,08	288,98	0,19	3,76	10,23	0	216,13	80,72	15,88	5,89
199 м	Плопе из бѣбоник с макиом (трупом)	150	14,03	1,21	33,12		0,52	0	30	0	94,71	213,07	61,69	4,69
493 п *	Чаѣ с макиом, сѣсиром или макиом	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
	Итого:	490	24,55	23,27	90,8	436,48	0,765	3,76	40,23	0,55	331,84	328,29	85,57	11,43

Обект

96 т *	Пасомаине «Лентурацента»	200	1,6	4,07	19,6	85,88	0,07	6,7	0	0,88	23,3	45,38	19,34	0,74
274 т *	Зрнала, прѣбителне с аѣном	90	6,62	17,06	18,08	288,98	0,19	3,76	10,23	0	216,13	80,72	15,88	5,89
199 м	Плопе из бѣбоник с макиом (трупом)	150	14,03	1,21	33,12		0,52	0	30	0	94,71	213,07	61,69	4,69
493 п *	Чаѣ с макиом, сѣсиром или макиом	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
	Итого:	690	26,15	27,34	110,4	523,36	0,835	10,46	40,23	1,43	355,14	374,67	104,97	12,17

Обект

407 п *	Ръз на птица	240	13,8	14,4	25,9	348	0,12	10,4	0,02	3,1	25	139	39	1,8
пром. проект *	Контрпроект издале	40	1,12	1,32	31	140	0,02	0	0	0,28	6,4	14,4	4	0,6
494 п *	Чај с лимон	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб на 1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	<i>Износ:</i>	<i>530</i>	<i>18,82</i>	<i>20,72</i>	<i>96,7</i>	<i>666,5</i>	<i>0,195</i>	<i>13,2</i>	<i>0,02</i>	<i>3,93</i>	<i>55,6</i>	<i>189,9</i>	<i>52</i>	<i>3,35</i>

Обект

149 п	Суп направен на 1 с фронтална смет	200	1,76	2,36	11,76	175,48	0,09	8,85	0	1,01	13	56,8	23,4	0,88
407 п *	Ръз на птица	240	13,8	14,4	25,9	348	0,12	10,4	0,02	3,1	25	139	39	1,8
494 п *	Чај с лимон	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб на 1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
640 п *	Кренуци, сухарини	75	6,3	6,8	31,4	102	0,07	0,1	0,03	0,9	15	52	10	0,9
	<i>Износ:</i>	<i>765</i>	<i>25,76</i>	<i>28,56</i>	<i>108,86</i>	<i>803,98</i>	<i>0,335</i>	<i>22,15</i>	<i>0,05</i>	<i>5,56</i>	<i>77,2</i>	<i>284,3</i>	<i>81,4</i>	<i>4,53</i>

9. Дели

Обед

268 т	Копченая, баточка, шинцел	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	Сыр 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
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 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>

Обед

121 к *	Борщ «Сибирский»	200	3,55	5,11	14,16	127,75	0,06	6,7	0	0	54,14	99,5	34,45	1,72
268 т	Копченая, баточка, шинцел	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	Сыр 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
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 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>720</i>	<i>26,02</i>	<i>27,33</i>	<i>108,28</i>	<i>743,31</i>	<i>0,612</i>	<i>37,2</i>	<i>22,736</i>	<i>0,63</i>	<i>112,91</i>	<i>377,07</i>	<i>118,21</i>	<i>6,44</i>

Обла

372 п	Тортбыл ливинье	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	Сус 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 ванилем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб мол. с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,04	0	0	0,54	10	32,5	7	0,54
	Итого:	520	18,81	17,82	79,31	628,56	0,227	30,11	0,019	0,89	91,81	223,82	58,94	3,41

Обла

113 т *	Суп - лапша домашняя	200	2,57	5,54	11,62	115,75	0,05	0,5	12,5	0	28,55	38,5	10,68	0,65
372 п	Тортбыл ливинье	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	Сус 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 ванилем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб мол. с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,04	0	0	0,54	10	32,5	7	0,54
	Итого:	720	21,38	23,36	90,93	744,31	0,277	30,61	12,519	0,89	120,36	262,32	69,62	4,06

11. Лича

Обел

452 o *	Рибца, запеченая с томатом (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 n *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб пшеница	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	275,04	54,45	2,11

Обел

99 т	Суп из овощей	200	2,5	7,4	13,03	240	0,04	8,29	0	0	27,88	39,41	16,6	0,61
452 o	Рибца, запеченая с томатом (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 n	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб пшеница	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	700	22,36	23,37	93,75	750,3	0,155	16,27	5,88	0,55	88,58	315,35	71,05	2,72

12. Искра

Обект

579 о	Съюз «Андрейко»	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	Камна пречиствена растителна	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,19	0	0	0	14,82	203,9	135,8	4,56
494 н	Чаби с лимон	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хиби ное 1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
426 т *	Бюжона с повишено обемна	75	4,95	10,77	30,84	240	1,2	0,03	0	0	15,975	57,6	21,15	0,5175
	<i>Итого:</i>	<i>575</i>	<i>28,1</i>	<i>32,194</i>	<i>128,08</i>	<i>802,02</i>	<i>1,622</i>	<i>5,08</i>	<i>0,065</i>	<i>1,765</i>	<i>120,455</i>	<i>578,39</i>	<i>211,65</i>	<i>8,4875</i>

Обект

236 о	Съюз Вратискоци	200	7,22	6,456	28,32	145,4	0,084	4,6	16,84	0	26,72	57,78	20,28	0,94
579 о	Съюз «Андрейко»	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	Камна пречиствена растителна	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,19	0	0	0	14,82	203,9	135,8	4,56
494 н	Чаби с лимон	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хиби ное 1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
426 т *	Бюжона с повишено обемна	100	6,6	14,36	41,12	320	1,6	0,04	0	0	21,3	76,8	28,2	0,69
	<i>Итого:</i>	<i>800</i>	<i>36,97</i>	<i>42,24</i>	<i>166,08</i>	<i>1027,42</i>	<i>2,106</i>	<i>9,69</i>	<i>16,905</i>	<i>1,765</i>	<i>152,5</i>	<i>655,37</i>	<i>238,98</i>	<i>1,38</i>