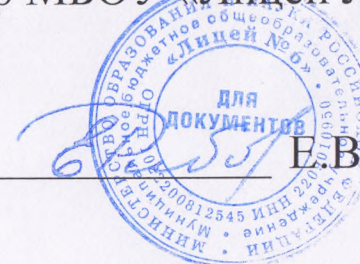


Утверждаю:
Директор ИП Косухин С.В.



С.В. Косухин

Согласовано:
Директор МБОУ «Лицей № 6»



Е.В. Рябова

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 Тутьян 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.	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	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 иод.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 г	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 п	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61		2.8			14.2	4	2	0.4
	Хлеб иод.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	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	100	10.4	10.9	10	230	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 г	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
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 иод.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 День

Обед

265 г	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 иод.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.055			0.55	10	32.5	7	0.55
	Итого:	490	20	21.2	89.5	631.55	0.675	2.04	0	0.55	40.98	314.87	71.42	3.74

5 День

Обед

261 г	Печень,тушеная 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 г	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 п	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61		2.8			14.2	4	2	0.4
	Хлеб иод.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.055			0.55	10	32.5	7	0.55
	Итого:	500	19.77	18.83	84.68	650.65	0.395	50.35	5541	0.55	88.7	350.96	53.5	6.75

6 День

Обед

54-4г-2020 ни	Курица тушеная 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 п	Каша перловая, рассыпчатая	100	5.51	4.51	12.44	138.45	0.055				4.86	37.17	21.12	1.1
349 г	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 иод.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.055			0.55	10	32.5	7	0.55
564 п	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
	Итого:	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 День

Обед

274 г	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)	150	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 иод.1 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	329.29	85.57	11.43

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
494 п	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61		2.8			14.2	4	2	0.4
	Хлеб иод.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.055			0.55	10	32.5	7	0.55
	Итого:	490	17.7	19.4	65.7	526.5	0.175	13.2	0.02	3.65	49.2	175.5	48	2.75

3.7

9 День

Обед

268 г	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 г	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 г	Компот из свежих плодов или ягод	200	1.5	0.3	15.9	108	0.01	24			11	10	9	0.4
	Хлеб иод.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.055			0.55	10	32.5	7	0.55
	Итого:	520	22.47	22.22	94.12	615.56	0.552	30.5	22.736	0.63	58.77	277.57	83.76	4.72

4.2

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 г	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 иод.1 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

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 г	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 иод.1 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	Соус «Альfredo»	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 г	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 г	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 иод.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.055			0.55	10	32.5	7	0.55
426 г *	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

