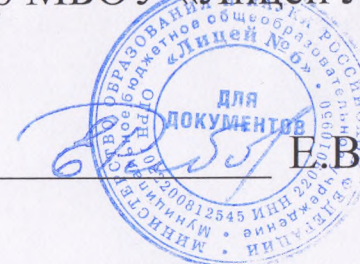


Утверждаю:  
Директор ИП Косухин С.В.



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 1 марта 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

404 о *	Паста « Болоньезе »	300	35.58	49.64	41.46	550	0.16	0	40	0	40.98	342.78	55.86	4.88
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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>39.48</b>	<b>54.64</b>	<b>81.06</b>	<b>727.5</b>	<b>0.2</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0.54</b>	<b>61.98</b>	<b>378.28</b>	<b>63.86</b>	<b>5.72</b>

2 День

Обед

407 п *	Рагу из птицы	280	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 иод.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.04	0	0	0.54	10	32.5	7	0.54
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>17.7</b>	<b>19.4</b>	<b>65.5</b>	<b>525.5</b>	<b>0.16</b>	<b>10.4</b>	<b>0.02</b>	<b>3.64</b>	<b>46</b>	<b>174.5</b>	<b>47</b>	<b>2.64</b>

3 День

Обед

279 г	Тефтели	90	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
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
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>22.94</b>	<b>22.71</b>	<b>91.02</b>	<b>670.66</b>	<b>0.337</b>	<b>0.8</b>	<b>0.006</b>	<b>1.02</b>	<b>69.76</b>	<b>381.4</b>	<b>164.94</b>	<b>7.17</b>

4 День

**Обед**

334 п*	Рыба , тушенная 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	150	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 иод.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.04	0	0	0.54	10	32.5	7	0.54
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>22.13</b>	<b>15.88</b>	<b>69.55</b>	<b>477.14</b>	<b>0.1</b>	<b>6.7</b>	<b>7.56</b>	<b>0.54</b>	<b>67.1</b>	<b>305.63</b>	<b>56.29</b>	<b>2.01</b>

5 День

**Обед**

280/331г*	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 иод.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.04	0	0	0.54	10	32.5	7	0.54
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>22.23</b>	<b>18.53</b>	<b>90.49</b>	<b>611.85</b>	<b>0.29</b>	<b>29.54</b>	<b>5541</b>	<b>0.54</b>	<b>53.39</b>	<b>300.54</b>	<b>45.92</b>	<b>6.74</b>

6 День

**Обед**

599 о *	Курица в сырном соусе	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
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
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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>20.59</b>	<b>20.34</b>	<b>100.05</b>	<b>597.8</b>	<b>0.43</b>	<b>5.76</b>	<b>5.52</b>	<b>0.65</b>	<b>53.42</b>	<b>453</b>	<b>160.6</b>	<b>9.56</b>

7 День

**Обед**

605 о *	« Ёжики » куриные	90	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)	150	13.63	6.85	35.02	255	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
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>37.25</b>	<b>23.31</b>	<b>91.34</b>	<b>696.82</b>	<b>0.815</b>	<b>1.08</b>	<b>46.56</b>	<b>0.55</b>	<b>184.55</b>	<b>340.97</b>	<b>96.33</b>	<b>9.88</b>

8 День

**Обед**

259 т *	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 иод.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.055			0.55	10	32.5	7	0.55
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>17.7</b>	<b>19.4</b>	<b>65.5</b>	<b>525.5</b>	<b>0.175</b>	<b>10.4</b>	<b>0.02</b>	<b>3.65</b>	<b>46</b>	<b>174.5</b>	<b>47</b>	<b>2.65</b>

3.7

9 День

**Обед**

255 т*	Печень по – Строгоновски	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	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	0.055			0.55	10	32.5	7	0.55
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>15.86</b>	<b>16</b>	<b>80.74</b>	<b>458.28</b>	<b>0.345</b>	<b>3.17</b>	<b>12.63</b>	<b>0.55</b>	<b>42.51</b>	<b>178.17</b>	<b>52.73</b>	<b>3.34</b>

5.1

**10 День**

**Обед**

599 о*	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	150	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 иод.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.04	0	0	0.54	10	32.5	7	0.54
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>21.68</b>	<b>23.19</b>	<b>83.12</b>	<b>586.45</b>	<b>0.26</b>	<b>1</b>	<b>51.93</b>	<b>0.54</b>	<b>98.37</b>	<b>329</b>	<b>156.82</b>	<b>6.16</b>

3.8

**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 иод.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.055			0.55	10	32.5	7	0.55
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>24.09</b>	<b>50.07</b>	<b>81.02</b>	<b>830.3</b>	<b>0.675</b>	<b>2.04</b>	<b>0</b>	<b>0.55</b>	<b>40.98</b>	<b>314.87</b>	<b>71.42</b>	<b>3.74</b>

**12 День**

**Обед**

294 т*	Котлеты, биточки, рубленные из птицы	90	2.84	4.08	11.32	76.2	0.048	5.36	0	0	43.31	79.6	27.56	1.37
456 п	Соус красный основной	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 *	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	0.055			0.55	10	32.5	7	0.55
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>12.69</b>	<b>14.3</b>	<b>80.14</b>	<b>441.56</b>	<b>0.16</b>	<b>6.16</b>	<b>0.006</b>	<b>0.631</b>	<b>72.11</b>	<b>160.31</b>	<b>60.82</b>	<b>3.49</b>



















