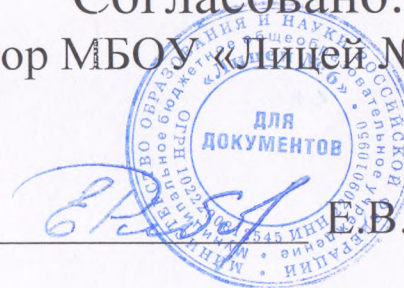


Утверждаю:
Директор ИП Косухин С.В.



С.В. Косухин

Согласовано:
Директор МБОУ «Лицей № 6»



Е.В. Рябова

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, 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	50	6.04	4.25	6.14	169.8	1.67	2.14	0	0	4.55	75.6	15.95	0.99
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	100	3.68	3	17.63	112.3	0.03	0	0	0	3.24	24.78	14.08	0.73
493 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Хлеб иод.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:	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 п *	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Хлеб иод.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:	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 п	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 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:	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 иод.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:	465	18.1	18.7	77.2	572.8	0.64	2.04	0	0.27	35.98	298.62	67.92	3.46

5 День

Обед

261 т *	Печень,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 иод.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	16.85	14.73	65.37	522.15	0.31	41.54	5541	0.27	68.18	304.84	39.77	6.07

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 иод.1 с	50	3.8	5	24.6	117.5	0.04	0	0	0.54	10	32.5	7	0.54
	Итого:	450	11.28	10.78	52.44	310.5	0.122	6.32	0.024	1.14	72	168.1	46.6	1.84

7 День

Обед

274 т *	Зразы, рубленые 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 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:	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 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
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:	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 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
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	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	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 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 иод.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 *	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	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 иод.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 иод.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

