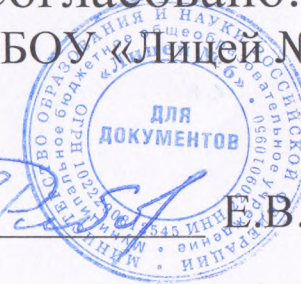


Утверждаю:
Директор ИП Косухин С.В.



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 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

285 г*	Макароник с мясом	240	30.42	42.44	35.45	470.25	0.14	0	34.2	0	35.04	293.07	47.76	4.17
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	32.42	44.94	62.75	589	0.16	0	34.2	0.27	51.04	312.32	52.26	4.74

2 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 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	15.8	16.9	53.2	466.75	0.14	10.4	0.02	3.37	41	158.25	43.5	2.37

3 День

Обед

279 г*	Тефтели	110	6.96	16.11	11.61	223	0.19	0.92	16.22	0	21.62	85.51	17.32	0.88
302 г	Каша гречневая рассыпчатая	100	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	25	1.9	2.5	12.3	58.75	0.02	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
	Итого:	435	17.55	24.7	77.55	585.5	0.4	0.92	16.22	0.27	52.44	308.66	157.62	6.01

4 День

Обед

334 п*	Рыба , тушеная 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	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	20.23	13.38	57.25	418.39	0.08	6.7	7.56	0.27	62.1	289.38	52.79	1.74

5 День

Обед

280/331т*	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	25	1.9	2.5	12.3	58.75	0.02	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
	Итого:	480	20.33	16.03	78.19	553.1	0.27	29.54	5541	0.27	48.39	284.29	42.42	6.47

6 День

Обед

599 о*	Курица в сырном соусе	100	7.38	5.78	12.84	133	0.082	6.32	0.024	0.6	51	132.6	38.6	1
302 т	Каша гречневая рассыпчатая	100	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	25	1.9	2.5	12.3	58.75	0.02	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
	Итого:	425	17.97	14.37	78.78	495.5	0.292	6.32	0.024	0.87	81.82	355.75	178.9	6.13

7 День

Обед

605 о *	« Ёжики » куриные	100	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)	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:	425	31.07	14.76	66.1	545.24	0.61	1.08	36.56	0.27	147.98	253.7	72.27	8.04

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 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

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	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 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	12.12	12	59.63	343.38	0.29	3.17	12.63	0.27	35.89	149.53	42.19	2.69

10 День

Обед

599 о*	Фрикесе 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 г	Каша гречневая рассыпчатая	100	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	25	1.9	2.5	12.3	58.75	0.02	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
	Итого:	425	19.78	20.69	70.82	527.7	0.24	1	51.93	0.27	93.37	312.75	153.32	5.89

11 День

Обед

265 г*	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	25	1.9	2.5	12.3	58.75	0.02	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
	Итого:	465	22.19	47.57	68.72	771.55	0.64	2.04	0	0.27	35.98	298.62	67.92	3.46

12 День

Обед

294 г*	Котлеты, биточки, рубленные из птицы	60	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	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:	415	8.95	10.3	59.03	326.66	0.105	6.16	0.006	0.351	65.49	131.67	50.28	2.84

