

Утверждаю:
Директор ИП Косухин С.В.



С.В. Косухин

Согласовано:
Директор МБОУ «Лицей № 6»



Е.В. Рябова

Меню для организации питания детей 7-11 лет

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

с 1 марта 2024

№ 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

Завтрак

294 г	Котлеты, биточки рубленные из птицы или кролика	90	11.49	15.1	24.08	257.4	0.18	0.81	48.42	0	53.8	72	20	3.25
456 п	Соус красный основной	50	0.72	0.21	4.63	32.35	0.01	1.34	0.01	0.13	4.9	13.4	6.9	0.28
309 г	Макаронные изделия отварные	100	3.7	3.01	17.63	112.3	0.03	0	0	0	3.24	24.78	14.08	0.74
115 п	Икра кабачковая	10	0.19	0.88	0.76	11.89	0.002	0.69	0	0.3	4.09	3.69	1.49	0.06
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	17	90.5	0.9	0	0	0	17.5	79	23.5	1.95
	Итого:	500	19.5	19.8	79.1	564.44	1.122	2.84	48.43	0.43	94.53	195.87	66.97	6.58

Обед

294 г	Котлеты, биточки рубленные из птицы или кролика	90	11.49	15.1	24.08	257.4	0.18	0.81	48.42	0	53.8	72	20	3.25
456 п	Соус красный основной	50	0.72	0.21	4.63	32.35	0.01	1.34	0.01	0.13	4.9	13.4	6.9	0.28
309 м	Макаронные изделия отварные	100	3.7	3.01	17.63	112.3	0.037	0	0	0	3.24	24.78	14.08	0.74
115 п	Икра кабачковая	10	0.19	0.88	0.76	11.89	0.002	0.69	0	0.3	4.09	3.69	1.49	0.06
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Хлеб иод.1 с	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.55	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
	Итого:	500	20	19.6	86.7	591.44	0.779	2.84	48.43	0.98	87.03	149.37	50.47	5.18

2 День

Завтрак

260 п	Каша Вязкая молочная «Дружба» (рис,пшено)	200	6.65	7.64	28.15	206.67	0.11	1.96	0	0	183.7	0	0	0.92
90 п	Бутерброд с сыром	50	5.36	7.6	7.92	122.4	0.02	0.08	0.064	0.32	148	105.6	10.4	0.32
494 п	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61		2.8			14.2	4	2	0.4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.65	0.3	8.5	45.25	0.45	0	0	0	8.75	39.5	11.75	0.97
	Итого:	500	13.76	15.54	59.77	435.32	0.58	4.84	0.064	0.32	354.65	149.1	24.15	2.61

Обед

280/331 т	Фрикадельки в соусе	140	11.82	12.76	25.08	339.88	0.28	0.89	15.93	0	29.56	107.84	21.12	8.01
312 т	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.62	91.5	0.093	12.01	0	0	24.65	57.73	18.5	0.67
306 т	Бобовые отварные (Горошек зеленый консервированный)	10	0.28	2.72	5.78	59.2	0.05	9.7	14	0	23.92	61.33	20.17	0.7
494 п	Чай с лимоном	200	1.4	3.8	3.7	55	0.02	21.2	0.03	0.1	37	24	13	0.6
	Хлеб иод.1 с	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.55	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
	Итого:	500	19.34	22.88	72.78	663.08	0.993	43.8	29.96	0.65	125.13	283.4	79.79	10.53

3 День

Завтрак

614 о	Котлеты, рубленые из птицы с молочным соусом	100	8.06	12	14.82	241	0.09	0.71	101.75	0	99.97	102.38	20.82	41.28
456 п	Соус красный основной	50	0.72	0.21	4.63	32.35	0.012	1.34	0.01	0.13	4.9	13.4	6.9	0.28
302 т	Каша рассыпчатая гречневая	100	5.73	4.06	25.76	162.5	0.13	0	0	0	9.88	135.95	90.55	3.04
463 п	Маринад овощной с томатом	20	0.39	1.81	1.79	25.1	0.007	1.37	0	0.97	5.11	11.44	6.15	0.21
495 п	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	17	90.5	0.9	0	0	0	17.5	79	23.5	1.95
	Итого:	520	19.7	19.98	79.9	632.45	1.179	4.72	101.77	1.1	264.36	435.17	162.92	47.16

обед

614 о	Котлеты, рубленые из птицы с молочным соусом	100	8.36	12.02	14.92	241	0.09	0.71	101.75	0	99.97	102.38	20.82	41.28
456 п	Соус красный основной	50	0.72	0.21	4.63	32.35	0.012	1.34	0.01	0.13	4.9	13.4	6.9	0.28
302 т	Каша рассыпчатая гречневая	100	5.73	4.06	25.76	162.5	0.13	0	0	0	9.88	135.95	90.55	3.04
463 п	Маринад овощной с томатом	20	0.39	1.81	1.79	25.1	0.007	1.37	0	0.97	5.11	11.44	6.15	0.21
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0.16	0.16	27.88	114.6	0.012	0.9	0	0	14.18	4.4	5.14	0.95
	Хлеб иод. 1 с	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.55	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
	Итого:	520	19.16	18.66	99.58	693.05	0.801	4.32	101.76	1.65	144.04	300.07	136.56	46.31

4 День

Завтрак

265 г	Плов (свинина)	240	16.42	19.29	47.25	542.21	0.62	2.04	0	0	19.98	279.37	63.42	2.89
107 п	Овощи натуральные соленые	10	0.08	0.01	0.25	1.4	0.003	1	0	0.01	2.3	0.42	1.4	0.06
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	17	90.5	0.9	0	0	0	17.5	79	23.5	1.95
	Итого:	500	19.9	19.9	79.5	694.11	1.523	3.04	0	0.01	50.78	361.79	89.32	5.2

Обед

265 г	Плов (свинина)	240	16.42	19.29	47.25	542.21	0.62	2.04	0	0	19.98	279.37	63.42	2.89
107 п	Овощи натуральные соленые	10	0.08	0.01	0.25	1.4	0.003	1	0	0.01	2.3	0.42	1.4	0.06
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Хлеб иод. 1 с	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.55	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
	Итого:	500	20.4	19.7	87.1	721.11	1.173	3.04	0	0.56	43.28	315.29	72.82	3.8

5 День

Завтрак

194 к	Каша манная с яблоками	200	9.43	7.31	6.32	291	0.08	1.17	58	0	133.77	118.19	20.3	0.47
94 п	Бутерброд с маслом	50	3.16	8.08	21.47	171.43	0.04	0	0.04	0.79	8.91	28.65	5.41	0.68
494 п	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61		2.8			14.2	4	2	0.4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	17	90.5	0.9	0	0	0	17.5	79	23.5	1.95
	Итого:	500	15.99	15.99	59.99	613.93	1.02	3.97	58.04	0.79	174.38	229.84	51.21	3.5

Обед

372 л	Рыба по - русски	120	14.49	13.5	17.69	299.48	0.05	2.05	82.08	0	49.59	229.14	44.4	1.36
312 т	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.62	91.5	0.093	12.01	0	0	24.65	57.73	18.5	0.67
465 п	Маринад овощной со свеклой	30	0.33	2.71	2.22	34.75	0.006	1.01	0	1.37	8.39	13.28	5.82	0.26
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	0.4	24.6	117.5	0.55	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
	Итого:	500	20.76	19.81	73.33	604.23	0.699	17.87	82.08	1.92	106.83	336.65	77.72	3.24

6 День

Завтрак

297 г	Фрикадельки из кур	90	12.34	16.43	7.3	244.8	0.04	0.9	71.82	0	43.58	96.39	13	1.02
456 п	Соус красный основной	50	0.72	0.21	4.63	32.35	0.012	1.34	0.01	0.13	4.9	13.4	6.9	0.28
302 г	Каша рассыпчатая гречневая	100	5.73	4.06	25.76	162.5	0.13	0	0	0	9.88	135.95	90.55	3.04
306 г	Бобовые отварные (Горошек зеленый консервированный)	10	0.28	2.72	5.78	59.2	0.05	9.7	14	0	23.92	61.33	20.17	0.7
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	17	90.5	0.9	0	0	0	17.5	79	23.5	1.95
	Итого:	500	22.47	24.02	75.47	649.35	1.132	11.94	85.83	0.13	110.78	389.07	155.12	7.29

Обед

297 г	Фрикадельки из кур	90	12.34	16.43	7.3	244.8	0.04	0.9	71.82	0	43.58	96.39	13	1.02
456 п	Соус красный основной	50	0.72	0.21	4.63	32.35	0.012	1.34	0.01	0.13	4.9	13.4	6.9	0.28
302 г	Каша рассыпчатая гречневая	100	5.73	4.06	25.76	162.5	0.13	0	0	0	9.88	135.95	90.55	3.04
306 г	Бобовые отварные (Горошек зеленый консервированный)	10	0.28	2.72	5.78	59.2	0.05	9.7	14	0	23.92	61.33	20.17	0.7
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Хлеб иод.1 с	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.55	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
	Итого за день:	500	22.97	23.82	83.07	676.35	0.782	11.94	85.83	0.68	103.28	342.57	138.62	5.89

7 День

Завтрак

182 т	Каша, жидкая молочная из рисовой крупы	200	5.1	6.72	23.42	251	0.06	1.17	58	0	130.09	138.14	30.12	0.47
90 п	Бутерброд с сыром	50	5.36	7.6	7.92	122.4	0.02	0.08	0.064	0.32	148	105.6	10.4	0.32
494 п	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61		2.8			14.2	4	2	0.4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	17	90.5	0.9	0	0	0	17.5	79	23.5	1.95
	Итого:	500	13.86	14.92	63.54	524.9	0.98	4.05	58.064	0.32	309.79	326.74	66.02	3.14

Обед

454 л	Котлеты по - хлыновски	90	10.87	17.65	10.05	305.58	0.37	6.54	18.41	2.09	151.67	252.35	80.54	5.32
456 п	Соус красный основной	50	0.72	0.21	4.63	32.35	0.012	1.34	0.01	0.13	4.9	13.4	6.9	0.28
199	Пюре из бобовых с маслом (горох)	100	9.09	4.57	23.35	170	0.35	0	20	0	63.14	142.05	41.13	3.13
465 п	Маринад овощной со свеклой	20	0.22	1.8	1.47	23.16	0.004	0.67	0	0.91	5.59	8.85	3.87	0.17
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	0.4	24.6	117.5	0.55	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
	Итого:	510	24.8	24.63	79.3	709.59	1.286	11.35	38.42	3.68	249.5	453.15	141.44	9.85

8 День

Завтрак

255 г	Печень по – Строгоновски	100	9.26	11.23	3.52	185	0.2	8.45	5782	0	33.2	239.32	17.47	5
312 г	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.62	91.5	0.093	12.01	0	0	24.65	57.73	18.5	0.67
115 п	Икра кабачковая	10	0.19	0.88	0.76	11.89	0.002	0.69	0	0.3	4.09	3.69	1.49	0.06
495 п	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	17	90.5	0.9	0	0	0	17.5	79	23.5	1.95
	Хлеб иод.1 с	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.55	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
	Итого:	510	20.09	17.61	75.4	577.39	1.785	22.45	5782.01	0.85	216.44	505.24	82.96	8.63

Обед

255 г	Печень по – Строгоновски	100	9.26	11.23	3.52	185	0.2	8.45	5782	0	33.2	239.32	17.47	5
312 г	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.62	91.5	0.093	12.01	0	0	24.65	57.73	18.5	0.67
115 п	Икра кабачковая	10	0.19	0.88	0.76	11.89	0.002	0.69	0	0.3	4.09	3.69	1.49	0.06
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0.16	0.16	27.88	114.6	0.012	0.9	0	0	14.18	4.4	5.14	0.95
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	17	90.5	0.9	0	0	0	17.5	79	23.5	1.95
	Хлеб иод.1 с	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.55	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
	Итого за день:	510	18.75	16.47	87.38	610.99	1.757	22.05	5782	0.85	103.62	416.64	73.1	9.18

9 День

Завтрак

299 к	Ёжики мясные	90	15.92	18.46	13.17	295.42	0.28	1.15	0	0	23.89	103.09	18.87	7.36
456 п	Соус красный основной	50	0.72	0.21	4.63	32.35	0.012	1.34	0.01	0.13	4.9	13.4	6.9	0.28
309 т	Макаронные изделия отварные	100	3.7	3.01	17.63	112.3	0.03	0	0	0	3.24	24.78	14.08	0.74
463 п	Маринад овощной с томатом	20	0.39	1.81	1.79	25.1	0.007	1.37	0	0.97	5.11	11.44	6.15	0.21
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	17	90.5	0.9	0	0	0	17.5	79	23.5	1.95
	Итого:	510	24.13	24.09	69.22	615.67	1.229	3.86	0.01	1.1	65.64	234.71	70.5	10.84

Обед

299 к	Ёжики мясные	90	15.92	18.46	13.17	295.42	0.28	1.15	0	0	23.89	103.09	18.87	7.36
456 п	Соус красный основной	50	0.72	0.21	4.63	32.35	0.012	1.34	0.01	0.13	4.9	13.4	6.9	0.28
309 т	Макаронные изделия отварные	100	3.7	3.01	17.63	112.3	0.03	0	0	0	3.24	24.78	14.08	0.74
463 п	Маринад овощной с томатом	20	0.39	1.81	1.79	25.1	0.007	1.37	0	0.97	5.11	11.44	6.15	0.21
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Хлеб иод.1 с	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.55	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
	Итого за день:	510	24.63	23.89	76.82	642.67	0.879	3.86	0.01	1.65	58.14	188.21	54	9.44

10 День

Завтрак

295 п	Макаронные изделия отварные с сыром	200	9.04	7.02	6.03	227.87	0.08	0.09	0.06	0.98	206.3	167.44	19.93	1.08
94 п	Бутерброд с маслом	50	3.16	8.08	21.47	171.43	0.04	0	0.04	0.79	8.91	28.65	5.41	0.68
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0.1		15	60					11	3	1	0.3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	17	90.5	0.9	0	0	0	17.5	79	23.5	1.95
	Итого:	500	15.6	15.7	59.5	549.8	1.02	0.09	0.1	1.77	243.71	278.09	49.84	4.01

Обед

292 т	Птица или кролик, тушеные в соусе с овощами (фасоль)	240	15.33	18.57	37.95	522.01	0.9	10.8	39.13	0	73.66	143.14	73.66	3.56
107 п	Овощи натуральные соленые	10	0.08	0.01	0.25	1.4	0.003	1	0	0.01	2.3	0.42	1.4	0.06
494 о	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61		2.8			14.2	4	2	0.4
	Хлеб иод. 1 с	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.55	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
	Итого:	500	19.31	18.98	78	701.91	1.453	14.6	39.13	0.56	100.16	180.06	84.06	4.57