

Утверждаю:
Директор ИП Косухин С.В.



С.В. Косухин

Согласовано:
Директор МБОУ «Гимназия №11»

Л. С. Шуткова

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 Тутьельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН), «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ» под ред. Первалова А.Я.

с 1 января 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

1 День

Завтрак

404 о	Паста «Болоньезе»	200	7,74	12,41	22,65	258,52	0,26	3,45	14,24		19,44	116,95	25,3	1,5
106 п	Овощи натуральные (помидор)	10	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб под. 1 е	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	435	10,22	14,97	51,45	385,67	0,305	9,45	14,24	0,627	36,82	161,4	38,2	2,435

Обед

404 о	Паста «Болоньезе»	200	7,74	12,41	22,65	258,52	0,26	3,45	14,24		19,44	116,95	25,3	1,5
106 п	Овощи натуральные (помидор)	10	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб под. 1 е	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	435	10,22	14,97	51,45	385,67	0,305	9,45	14,24	0,627	36,82	161,4	38,2	2,435

2 День

Завтрак

407 п	Рагу из пшны	240	13,08	13,49	32,11	208,53	0,15	8,85			39,95	269,53	55,64	5,05
106 п	Овощи натуральные (огурец)	10	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб под.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	475	15,74	16,11	61,89	342,68	0,213	26,65	0	0,447	67,55	305,38	73,14	6,265

Обед

407 п	Рагу из пшны	240	13,08	13,49	32,11	208,53	0,15	8,85			39,95	269,53	55,64	5,05
106 п	Овощи натуральные (огурец)	10	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб под.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	475	15,74	16,11	61,89	342,68	0,213	26,65	0	0,447	67,55	305,38	73,14	6,265

3 День

Завтрак

265 м	Плов из свинины	280	13,32	13,34	32,3	402	0,62	2,04	0	0	19,98	79,37	63,42	2,8
106 п	Овощи натуральные (помидор)	10	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24			11	10	9	0,4
	Хлеб иод.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	515	16	16	63,3	540,15	0,675	32,04	0	0,627	37,36	130,82	84,32	3,835

обед

265 м	Плов из свинины	280	13,32	13,34	32,3	402	0,62	2,04	0	0	19,98	79,37	63,42	2,8
106 п	Овощи натуральные (помидор)	10	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24			11	10	9	0,4
	Хлеб иод.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	515	16	16	63,3	540,15	0,675	32,04	0	0,627	37,36	130,82	84,32	3,835

4 День

Завтрак

294 м	Котлеты рубленные из птицы	90	9,02	9,21	18,75	267,4	0,1	2,25	26,28		78,8	170,48	32,05	1
456 п	Соус красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
302 м	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,05	5,01	2,36	100,65	0,14	18,16			37	86,6	27,75	1
106 п	Овощи натуральные (огурец)	10	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб инд.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	525	17,78	17,56	53,47	520,61	0,31	36,21	26,286	0,527	143,14	299,93	80,44	3,285

Обед

294 м	Котлеты рубленные из птицы	90	9,02	9,21	18,75	267,4	0,1	2,25	26,28		78,8	170,48	32,05	1
456 п	Соус красный основной	50	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
302 м	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,05	5,01	2,36	100,65	0,14	18,16			37	86,6	27,75	1
106 п	Овощи натуральные (огурец)	10	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб инд.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	525	17,6	17,5	52,69	514,61	0,292	27,21	26,286	0,707	136,12	309,53	76,84	3,105

5 День

Завтрак

230	Рыба, жареная(минтай)	90	9,1	7,08	1,3	227,2	0,224	0,73			16	102,9	17,91	1,76
312	Пюре картофельное	150	2,04	3,2	13,62	91,5	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
106 п	Овощи натуральные (помидор)	10	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб инд.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	475	13,62	12,84	43,92	446,85	0,276	10,33	0,006	0,707	39,52	156,35	35,95	2,965

Обед

230	Рыба, жареная(минтай)	90	9,1	7,08	1,3	227,2	0,224	0,73			16	102,9	17,91	1,76
312	Пюре картофельное	150	2,04	3,2	13,62	91,5	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
106 п	Овощи натуральные (помидор)	10	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
494 п	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб инд.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
112п	Фрукты свежие	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:	625	14,02	13,24	53,72	493,85	0,306	20,33	0,006	0,907	55,52	167,35	44,95	5,165

6 День**Завтрак**

274 м	Зразы, рубленые с яйцом	90	8,1	9,25	21,81	176,55	0,2	5,76	5,52	0,11	17,6	213,6	16,8	4,16
309	Макароны отварные с маслом	150	5,51	4,51	12,44	138,45	0,055				4,86	37,17	21,12	1,1
106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24			11	10	9	0,4
	Хлеб под.1 е	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
564 п	Булочка домашняя	60	6,3	6,8	31,4	102	0,07	0,1	0,03	0,9	15	52	10	0,9
	Итого:	545	22,77	23,28	97,43	561,15	0,398	44,86	5,55	1,457	61,86	344,62	72,42	7,375

Обед

274 м	Зразы, рубленые с яйцом	90	8,1	9,25	21,81	176,55	0,2	5,76	5,52	0,11	17,6	213,6	16,8	4,16
309	Макароны отварные с маслом	150	5,51	4,51	12,44	138,45	0,055				4,86	37,17	21,12	1,1
106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24			11	10	9	0,4
	Хлеб под.1 е	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
564 п	Булочка домашняя	100	6,3	6,8	31,4	102	0,07	0,1	0,03	0,9	15	52	10	0,9
	Итого:	585	22,77	23,28	97,43	561,15	0,398	44,86	5,55	1,457	61,86	344,62	72,42	7,375
	Итого за день:	1130	45,54	46,56	194,9	1122,3	0,796	89,72	11,1	2,914	123,72	689,24	144,84	14,75

7 День**Завтрак**

605 о	« Ёжки » куриные	100	5,94	15,28	11,52	108,01	0,379	6,54	18,416	2,09	151,67	252,35	80,54	5,32
199 м	Пюре из бобовых с маслом (горох)	150	9,74	0,96	19,37	116,4	0,21	0	0	0	55,8	156,3	52,4	3,3
106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб инд.1 е	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	495	18,16	18,8	59,69	351,56	0,634	12,54	18,416	2,717	224,85	453,1	145,84	9,555

Обед

605 о	« Ёжки » куриные	100	5,94	15,28	11,52	108,01	0,379	6,54	18,416	2,09	151,67	252,35	80,54	5,32
199 м	Пюре из бобовых с маслом (горох)	150	9,74	0,96	19,37	116,4	0,21	0	0	0	55,8	156,3	52,4	3,3
106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб инд.1 е	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	495	18,16	18,8	59,69	351,56	0,634	12,54	18,416	2,717	224,85	453,1	145,84	9,555

8 День

Завтрак

260 м	Гуляш (свинина)	90	7,73	9,22	26,78	228,8	0,13	2,69	8,17		23,4	77,8	12,6	5,08
309	Макароны отварные с маслом	150	5,51	4,51	12,44	138,45	0,055				4,86	37,17	21,12	1,1
106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб изод.1 е	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	535	23,8	24,35	86	756,4	0,348	25,39	8,27	1,447	202,86	294,82	74,22	8,095

Обед

260 м	Гуляш (свинина)	90	7,73	9,22	26,78	228,8	0,13	2,69	8,17		23,4	77,8	12,6	5,08
309	Макароны отварные с маслом	150	5,51	4,51	12,44	138,45	0,055				4,86	37,17	21,12	1,1
106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб изод.1 е	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
916 о	Кекс лимонный	50	7,9	8	17	255	0,1	4,9	0,1	1	147	144	23	0,7
	Итого:	535	23,8	24,35	86	756,4	0,348	25,39	8,27	1,447	202,86	294,82	74,22	8,095

9День**Завтрак**

399	Оладьи из печени по – кунцевски	90	11,63	11,12	3,2	290,6	0,184	29,42	0,026	0,38	69,1	182,4	51,45	2,49
312	Пюре картофельное	150	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	12,01	0	0	24,65	57,73	18,5	0,67
106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24			11	10	9	0,4
	Хлеб под.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	485	16,35	16,98	47,82	520,25	0,332	71,43	0,026	1,007	111,13	291,58	90,85	4,195

Обед

399	Оладьи из печени по – кунцевски	90	11,63	11,12	3,2	290,6	0,184	29,42	0,026	0,38	69,1	182,4	51,45	2,49
312	Пюре картофельное	150	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	12,01	0	0	24,65	57,73	18,5	0,67
106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24			11	10	9	0,4
	Хлеб под.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	485	16,35	16,98	47,82	520,25	0,332	71,43	0,026	1,007	111,13	291,58	90,85	4,195

10 День

Завтрак

562	Жульен из курицы с орехами	100	9,46	15,06	31,23	170,81	0,087	1,48	0,036	0,38	32,58	83,24	18,96	1,07
302 м	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,05	1,01	2,36	100,65	0,48		29,4		92,81	208,81	60,64	4,6
106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб инд.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	495	18,17	18,69	63,17	404,61	0,63	16,48	29,436	0,827	149,79	326,9	96,1	6,785

Обед

562	Жульен из курицы с орехами	100	9,46	15,06	31,23	170,81	0,087	1,48	0,036	0,38	32,58	83,24	18,96	1,07
302 м	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,05	1,01	2,36	100,65	0,48		29,4		92,81	208,81	60,64	4,6
106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб инд.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	495	18,17	18,69	63,17	404,61	0,63	16,48	29,436	0,827	149,79	326,9	96,1	6,785

11 День

Завтрак

259 м	Жаркое по-домашнему	280	15,12	15,34	40,3	239,77	0,177	2,25	0,065	1,215	65,46	280,39	45,7	2,46
106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб иод.1 е	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
	Итого:	525	17,6	17,9	69,3	367,92	0,222	11,05	0,065	1,842	86,04	325,84	59,6	3,495

Обед

259 м	Жаркое по-домашнему	280	15,12	15,34	40,3	239,77	0,177	2,25	0,065	1,215	65,46	280,39	45,7	2,46
106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб иод.1 е	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
112п	Флоды свежле	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:	675	18	18,3	79,1	414,92	0,252	21,05	0,065	2,042	102,04	336,84	68,6	5,695

12 День

Завтрак

405 п	Курица в соусе с томатом	120	10,66	10,334	18,8	139,77	0,177	2,25	0,065	1,215	65,46	280,39	45,7	2,46
381 о	Ризотто	100	5,43	5,58	22,12	139,8	0,017	0	0	0	0,91	40,63	10,89	0,35
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24			11	10	9	0,4
	Хлеб иод.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
564 п	Булочка домашняя	100	6,3	6,8	31,4	102	0,07	0,1	0,03	0,9	15	52	10	0,9
	Итого:	545	24,59	25,314	101,82	511,32	0,301	26,35	0,095	2,142	97,37	399,27	79,09	4,385

Обед

405 п	Курица в соусе с томатом	120	10,66	10,334	18,8	139,77	0,177	2,25	0,065	1,215	65,46	280,39	45,7	2,46
381 о	Ризотто	100	5,43	5,58	22,12	139,8	0,017	0	0	0	0,91	40,63	10,89	0,35
342 м	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24			11	10	9	0,4
	Хлеб иод.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,027			0,027	5	16,25	3,5	0,275
564 п	Булочка домашняя	100	6,3	6,8	31,4	102	0,07	0,1	0,03	0,9	15	52	10	0,9
	Итого:	545	24,59	25,314	101,82	511,32	0,301	26,35	0,095	2,142	97,37	399,27	79,09	4,385

	7-11	12-18
Каша, творожное, омлет	150-200	200-250
закуска	60-100	100-150
1 блюдо	200-250	250-300
мясное	90-120	100-120
гарнир	150-200	180-230
3 блюдо	180-200	180-200
фрукты	100	100
Суммарный объем		
Завтрак	500	550
Второй завтрак	200	200
Обед	700	800
Полдник	300	350
Ужин	500	600
Б завтрак	12-16	16-20
Ж завтрак	12-16	16-20
У завтрак	48-60	60-80
Ккал	875	1000
Б обед	20-25	25-30
Ж обед	20-25	25-30
У обед	80-100	80-120
Ккал	1225	1400
Б полдник		
Ж полдник		
У полдник		

20-25%

5%

30-35%

10-15%

25%