

Утверждаю:

Директор ИП Косухин С.В.



С.В. Косухин

Согласовано:

Директор МБОУ «Куйбышевская СОШ»



О.П. Чернова



Меню для организации питания детей ДМР, ДМС

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. Первалова А.Я.

с 01 марта 2025

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Ценные вещества						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
			г	г	г	г	г	г										г	г	г	г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							

1 День

Завтрак

295 п	Макаронные изделия отварные с сыром	200	10,4	4,9	8,04	215,2	0,08	0,01	0,07	1	207	168	20	1,1
94 п*	Бутерброд с маслом	60	3,8	9,7	25,78	205,8	0,05	0	0,06	0,95	10,7	34,4	6,5	0,82
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	510	15,98	15,92	63,64	549,97	0,165	0,01	0,13	1,95	235,6	237,2	35	3,15

2 День

Завтрак

407 п*	Рагу из пшцы	240	16,55	11,4	45,7	348	0,12	10,4	0,02	3,1	25	139	39	1,8
465 п	Маринад овощной со свеклой	60	0,66	5,45	4,46	69,54	0,01	2,03	0	2,74	16,74	24,84	11,64	0,55
494 п*	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб из пш. с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	525	19,21	19,35	77,66	537,29	0,15	15,23	0,02	6,11	60,94	184,09	56,14	3,02

3 День

Завтрак

260 п *	Каша «Дружба»	200	2,1	4,9	21,7	208,5	0,17	0,68	0,075	1,12	69,69	224,74	35,67	1,8
пром.пр *	Сдоба к кофе	50	8,9	6,7	13,2	180	0,04	0,13	0,1	0,53	246,7	176	17,3	0,53
495 п	Чай с молоком	200	4,08	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	24,4	0	152,2	124,56	21,34	124,56
*	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	500	16,76	16,46	67,29	576,07	0,295	2,39	24,575	1,65	475,49	557,1	81,81	127,82

4 День

Завтрак

259 т	Жаркое по-домашнему	240	16,07	11,75	44,75	413	0,16	9,46	0	0	42,7	288,05	59,47	5,4
463 п	Маринад овощной с томатом	60	1,18	5,45	5,39	35,52	0,03	4,14	0	2,86	15,36	34,38	18,48	0,64
493 п	Чай с вареньем, сахаром или МЕЛОМ	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб инд. I с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	510	15,98	15,82	63,92	561,47	0,245	0,81	0,175	1,65	334,29	435,54	61,47	3,56

5 День

Завтрак

256 п *	Каша молочная пшеничная жидкая	200	6,4	9,5	24,5	243	0,14	1,34	0,06	0,8	136,2	201,8	38,8	1,92
90 п *	Бутерброд с сыром	60	8,9	6,7	13,2	204	0,04	0,13	0,1	0,53	246,7	176	17,3	0,53
494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	510	17,08	17,52	67,72	576,97	0,215	4,27	0,16	1,33	404	413,6	65,6	3,78

6 День

Завтрак

605 о *	«Ежкин» куриные	100	7,72	10,26	6,72	264,32	0,24	1,08	16,56	0	68,84	92,4	26,64	4,34
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
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
107 п	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6	0	0,06	13,8	2,52	8,4	0,36
493 п *	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
*	Хлеб под. I с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	565	19,22	19,63	76,94	654,63	0,475	7,88	16,566	0,411	116,4	326,11	179,48	10

2 Завтрак

7 День

Завтрак

182 т *	Каша, жидкая молочная из рисовой крупы	200	14,6	14,9	25,7	408,5	0,17	0,68	0,075	1,12	69,69	224,74	35,67	1,8
пром.пр *	Крендель сахарный	80	1,5	1,3	15,9	299	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	530	17,88	17,52	71,62	837,47	0,245	4,78	0,085	1,12	217,79	353,54	60,17	3,53

День

Завтрак

255 т *	Печень по - Строгоновски	125	10,37	11,03	27,4	231,25	0,25	10,56	7227,5	0	41,5	299,15	21,83	6,25
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
306 т	Бобовые отварные	60	1,73	1,63	3,47	35,52	0,03	5,82	8,4	0	14,35	36,8	12,1	0,42
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 полд.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:	510	19,18	19,46	76,7	518,82	0,37	17,68	7235,91	0,27	191,09	469,98	66,51	8,07

2 Завтрак

9 День

Завтрак

267 п *	Каша, пшеница молочная жидкая	200	10,8	5,4	9,7	228,8	0,13	2,69	8,17		23,4	77,8	12,6	5,08
94 п*	Бутерброд с маслом	60	3,8	9,7	25,78	205,8	0,05	0	0,06	0,95	10,7	34,4	6,5	0,82
494 п *	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
*	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	510	16,38	16,42	65,5	564,57	0,215	5,49	8,23	0,95	55,2	148	28,6	7,23

10 День

Завтрак

291 т*	Плов из курицы	240	16,52	11,53	44,78	311,3	0,12	7,21	23,3	0	55,49	209,93	64,7	2,35
465 п	Маринад овощной со свеклой	60	0,66	5,45	4,46	69,54	0,01	2,03	0	2,74	16,74	24,84	11,64	0,55
494*	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	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	525	19,18	19,48	76,74	530,59	0,15	12,04	23,3	3,01	91,43	255,02	81,84	3,57

2 Завтрак