

МЕНЮ

*Организация питания для обучающихся из малоимущих, многодетных и социально незащищенных семей (в том числе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих такой же статус) (1-11 классы)*

«Согласовано»

\_\_\_\_\_

«Утверждаю»

Директор школы \_\_\_\_\_

Примерное-циклическое 12-ти дневное меню для организации питания детей с 7 до 11 лет в учебных заведениях г. Курска, на период 01.11.2024г. по 30.04.2025г.

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептур | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |            |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                | 60           | 0,9              | 3,6     | 4,9         | 54,6                          | 0        | 2,3   | 0     | 1,6   | 19                   | 11,3   | 22,2  | 0,7    | 52         | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ    | 250          | 4,9              | 5,4     | 17,3        | 136,1                         | 0,2      | 4,6   | 0,2   | 3,8   | 33,1                 | 30,4   | 70,4  | 1,7    | 102        | 2011             |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ     | 90           | 18,9             | 26,2    | 14,8        | 370,0                         | 0,1      | 0,7   | 0,1   | 2,6   | 44,2                 | 27,3   | 188,6 | 2,1    | 294        | 2011             |

|                                             |            |             |             |             |              |            |            |            |            |              |             |              |            |     |      |
|---------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|------------|-----|------|
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ        | 150        | 2,7         | 3,3         | 17,5        | 110,8        | 0          | 0          | 0          | 0,6        | 13,8         | 4,6         | 22,2         | 0,6        | 203 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 200        | 0           | 0           | 15,5        | 61,9         | 0          | 0          | 0          | 0          | 8,5          | 1,8         | 0            | 0          | 349 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40         | 2,6         | 0,4         | 17          | 81,6         | 0,1        | 0          | 0          | 0,9        | 7,2          | 7,6         | 34,8         | 1,6        |     | 2008 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>790</b> | <b>30,0</b> | <b>38,9</b> | <b>87,0</b> | <b>815,0</b> | <b>0,4</b> | <b>7,6</b> | <b>0,3</b> | <b>9,5</b> | <b>125,8</b> | <b>83,0</b> | <b>338,2</b> | <b>6,7</b> |     |      |

1

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |              |            |            | Минеральные вещества |              |              |            | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|--------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг        | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ           | 60           | 0,5              | 3,0         | 1,7          | 36,7                          | 0          | 1,5          | 0          | 1,3        | 13,7                 | 8,0          | 16,6         | 0,4        | 21          | 2011             |
| БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ                           | 200          | 1,6              | 4,0         | 11,7         | 90,2                          | 0          | 5,4          | 0,2        | 1,7        | 26,6                 | 21,4         | 43,9         | 1,1        | 83          | 2011             |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ                   | 90           | 13,5             | 10,4        | 14,5         | 205,0                         | 0,1        | 0,2          | 0          | 4,0        | 54,9                 | 46,2         | 201,2        | 1,3        | 234         | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 150          | 3,2              | 9,3         | 20,7         | 178,8                         | 0,1        | 9,9          | 0,1        | 0,3        | 36,6                 | 28,2         | 83,0         | 1,1        | 128         | 2011             |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                 | 200          | 0,7              | 0,3         | 20,2         | 98,1                          | 0          | 80           | 0,2        | 0          | 19,1                 | 4,9          | 3,1          | 0,5        | 388         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4         | 17           | 81,6                          | 0,1        | 0            | 0          | 0,9        | 7,2                  | 7,6          | 34,8         | 1,6        |             | 2008             |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                        | 150          | 0,6              | 0,6         | 14,3         | 68,4                          | 0          | 6            | 0          | 0,9        | 21,6                 | 10,8         | 14,9         | 3          | 338         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>890</b>   | <b>22,7</b>      | <b>28,0</b> | <b>100,1</b> | <b>758,8</b>                  | <b>0,3</b> | <b>103,0</b> | <b>0,5</b> | <b>9,1</b> | <b>179,7</b>         | <b>127,1</b> | <b>397,5</b> | <b>9,0</b> |             |                  |

2

## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг |             |                  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ               | 60           | 0,8              | 5,8     | 4,4         | 74,9                          | 0        | 3,7   | 0,1   | 2,5   | 17,3                 | 10,8   | 23,4  | 0,6    | 67          | 2011             |
| РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ   | 200          | 1,8              | 4,1     | 12,4        | 94,7                          | 0,1      | 5,2   | 0,2   | 1,9   | 20,1                 | 19,2   | 49,9  | 0,8    | 96          | 2011             |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА        | 100          | 17,1             | 16,7    | 2,3         | 227,6                         | 0,1      | 1,3   | 0,1   | 0,6   | 12,2                 | 20,2   | 146,6 | 2,1    | 246         | 2011             |
| РИС ОТВАРНОЙ                   | 150          | 3,6              | 5,9     | 38,5        | 222                           | 0        | 0     | 0     | 0,3   | 4,6                  | 24,1   | 73,3  | 0,5    | 304         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                | 200          | 0,1              | 0,1     | 25,2        | 102,0                         | 0        | 0,8   | 0     | 0,1   | 10,2                 | 2,9    | 2     | 0,4    | 344         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.     | 40           | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          | 0,1      | 0     | 0     | 0,9   | 7,2                  | 7,6    | 34,8  | 1,6    |             | 2008             |

|                      |     |      |      |      |       |     |      |     |     |      |      |       |     |  |  |
|----------------------|-----|------|------|------|-------|-----|------|-----|-----|------|------|-------|-----|--|--|
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ     |     |      |      |      |       |     |      |     |     |      |      |       |     |  |  |
| Итого за прием пищи: | 750 | 26,0 | 33,0 | 99,8 | 802,8 | 0,3 | 11,0 | 0,4 | 6,3 | 71,6 | 84,8 | 330,0 | 6,0 |  |  |

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг |             |                  |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                   | 60           | 1,0              | 3       | 5,0         | 52,7                          | 0        | 15,2  | 0     | 1,3   | 25,3                 | 8,6    | 18,7  | 0,4    | 47          | 2011             |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ                          | 200          | 7,8              | 9,4     | 11,1        | 158,0                         | 0        | 0,5   | 0     | 1,9   | 19,8                 | 10,6   | 66,8  | 0,7    | 113         | 2011             |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ           | 100          | 10,1             | 5,5     | 3,0         | 101,9                         | 0,1      | 1,4   | 0,6   | 2,5   | 39,3                 | 42,5   | 153,6 | 1,0    | 229         | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 150          | 3,2              | 5,3     | 21,4        | 145,7                         | 0,2      | 10,4  | 0     | 0,2   | 35,0                 | 29,2   | 84,0  | 1,2    | 128         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 200          | 0                | 0       | 15,5        | 61,9                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 8,5                  | 1,8    | 0     | 0      | 349         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          | 0,1      | 0     | 0     | 0,9   | 7,2                  | 7,6    | 34,8  | 1,6    |             | 2008             |
| БАТОН                                       | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131                           | 0,1      | 0     | 0     | 0     | 9,5                  | 6,5    | 32,5  | 0,5    |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                        | 800          | 28,5             | 25,1    | 98,7        | 732,8                         | 0,5      | 27,5  | 0,6   | 6,8   | 144,6                | 106,8  | 390,4 | 5,4    |             |                  |

## 5 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг |             |                  |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)        | 60           | 1,37             | 0,73    | 8,58        | 40,2                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 0                    | 0      | 0     | 0      | к/к         | к/к              |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ                    | 200          | 9,1              | 2,8     | 22,2        | 150,9                         | 0,1      | 10,2  | 0,2   | 0,3   | 29,6                 | 32,8   | 75,6  | 1,2    | 54-11с-2020 | 2020             |
| ПЛОВ                                        | 200          | 22,5             | 23,3    | 34,7        | 438,5                         | 0,1      | 1,3   | 0,2   | 3,7   | 19,5                 | 45,7   | 231,7 | 3,0    | 265         | 2008             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА                          | 200          | 0                | 0       | 29,3        | 117,1                         | 0        | 0     | 0     | 0     | 13,3                 | 2,1    | 7,4   | 0      | 882         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          | 0,1      | 0     | 0     | 0,9   | 7,2                  | 7,6    | 34,8  | 1,6    |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                        | 700          | 35,57            | 27,23   | 111,78      | 828,3                         | 0,3      | 11,5  | 0,4   | 4,9   | 69,6                 | 88,2   | 349,5 | 5,8    |             |                  |

**6 день**

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |              |            |            | Минеральные вещества |              |              |            | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|--------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг        | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                             | 60           | 1,3              | 4,4         | 7,1          | 74,0                          | 0          | 3,8          | 0          | 2,0        | 20,5                 | 16,4         | 32,3         | 0,9        | 75          | 2011             |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                               | 200          | 1,5              | 4,1         | 8,8          | 77,4                          | 0          | 6,8          | 0,2        | 1,9        | 23,7                 | 16,9         | 36,9         | 0,8        | 99          | 2011             |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ          | 100          | 12,6             | 9,2         | 3,8          | 153,3                         | 0,1        | 0,1          | 0          | 2,0        | 79,8                 | 34,9         | 178,8        | 0,8        | 232         | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 150          | 3,2              | 5,3         | 21,4         | 145,7                         | 0,2        | 10,4         | 0          | 0,2        | 35,0                 | 29,2         | 84,0         | 1,2        | 128         | 2011             |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                 | 200          | 0,7              | 0,3         | 20,2         | 98,1                          | 0          | 80           | 0,2        | 0          | 19,1                 | 4,9          | 3,1          | 0,5        | 388         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4         | 17           | 81,6                          | 0,1        | 0            | 0          | 0,9        | 7,2                  | 7,6          | 34,8         | 1,6        |             | 2008             |
| БАТОН                                       | 50           | 3,8              | 1,5         | 25,7         | 131                           | 0,1        | 0            | 0          | 0          | 9,5                  | 6,5          | 32,5         | 0,5        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>800</b>   | <b>25,7</b>      | <b>25,2</b> | <b>104,0</b> | <b>761,1</b>                  | <b>0,5</b> | <b>101,1</b> | <b>0,4</b> | <b>7,0</b> | <b>194,8</b>         | <b>116,4</b> | <b>402,4</b> | <b>6,3</b> |             |                  |

**7 день**

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг |             |                  |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 60           | 1,7              | 3,0     | 3,6         | 48,6                          | 0,1      | 2,7   | 0     | 2,0   | 11,7                 | 11,3   | 32,4  | 0,4    |             | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ                    | 200          | 2,4              | 2,4     | 15,3        | 92,1                          | 0,1      | 5,3   | 0,2   | 1,5   | 18,5                 | 31,8   | 60,8  | 1,2    | 101         | 2011             |
| КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ                               | 90           | 9,5              | 11,4    | 10,3        | 185,0                         | 0        | 0     | 0     | 1,6   | 16,0                 | 15,1   | 92,8  | 1,4    | 268         | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ         | 150/5        | 5,6              | 4,7     | 35,9        | 208,5                         | 0,1      | 0     | 0     | 1,2   | 18,6                 | 8,5    | 43,4  | 1,1    | 203         | 2011             |
| СОУС ТОМАТНЫЙ 783                            | 50           | 0,5              | 2,4     | 3,4         | 37,6                          | 0        | 1,0   | 0,1   | 0     | 7,9                  | 5,4    | 9,7   | 0,2    | 783         | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                  | 200          | 0                | 0       | 15,5        | 61,9                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 8,5                  | 1,8    | 0     | 0      | 349         | 2011             |

|                                                |            |             |             |              |              |            |            |            |            |             |             |              |            |  |      |
|------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|--|------|
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40         | 2,6         | 0,4         | 17           | 81,6         | 0,1        | 0          | 0          | 0,9        | 7,2         | 7,6         | 34,8         | 1,6        |  | 2008 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>795</b> | <b>22,3</b> | <b>24,3</b> | <b>101,0</b> | <b>715,3</b> | <b>0,4</b> | <b>9,0</b> | <b>0,3</b> | <b>7,2</b> | <b>88,4</b> | <b>81,5</b> | <b>273,9</b> | <b>5,9</b> |  |      |

7

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |            | Минеральные вещества |             |              |            | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|                                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг      | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ              | 60           | 0,5              | 3,0         | 1,7          | 36,7                          | 0          | 1,5         | 0          | 1,3        | 13,7                 | 8,0         | 16,6         | 0,4        | 21          | 2011             |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                   | 200          | 1,5              | 4,0         | 10,0         | 82,5                          | 0          | 6,6         | 0,2        | 1,8        | 33,4                 | 20,2        | 38,3         | 1,1        | 82          | 2011             |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                | 90           | 8,4              | 7,5         | 12,3         | 151,2                         | 0          | 10,0        | 0          | 0,4        | 30,6                 | 20,7        | 92,1         | 1,5        | 2620        | 2008             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                              | 150          | 3,2              | 5,3         | 21,4         | 145,7                         | 0,2        | 10,4        | 0          | 0,2        | 35,0                 | 29,2        | 84,0         | 1,2        | 128         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                         | 200          | 0,2              | 0,2         | 23,2         | 95,6                          | 0          | 1,6         | 0          | 0,3        | 19,9                 | 5,9         | 4            | 0,8        | 342         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4         | 17           | 81,6                          | 0,1        | 0           | 0          | 0,9        | 7,2                  | 7,6         | 34,8         | 1,6        |             | 2008             |
| БАТОН                                          | 50           | 3,8              | 1,5         | 25,7         | 131                           | 0,1        | 0           | 0          | 0          | 9,5                  | 6,5         | 32,5         | 0,5        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>790</b>   | <b>20,2</b>      | <b>21,9</b> | <b>111,3</b> | <b>724,3</b>                  | <b>0,4</b> | <b>30,1</b> | <b>0,2</b> | <b>4,9</b> | <b>149,3</b>         | <b>98,1</b> | <b>302,3</b> | <b>7,1</b> |             |                  |

8

## 9 день

| Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |            | Минеральные вещества |             |              |            | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг      | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И<br>ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60           | 1,1              | 3,7         | 6,4         | 63,3                          | 0          | 4,0         | 0,4        | 1,7        | 11,9                 | 13,6        | 29,5         | 0,5        | 40          | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ                         | 200          | 3,1              | 4,1         | 17,6        | 118,9                         | 0          | 3,7         | 0,2        | 1,0        | 22,6                 | 16,4        | 47,8         | 0,8        | 108         | 2011             |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ                             | 200          | 16,9             | 37,1        | 13,7        | 458,7                         | 0,3        | 29,0        | 0,1        | 2,3        | 78,0                 | 46,9        | 184,8        | 3,1        | 139-256     | 2011             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ                   | 200          | 1                | 0,2         | 19,6        | 83,4                          | 0          | 1,6         | 0          | 0          | 12,6                 | 7,2         | 12,6         | 2,5        | 389         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ      | 40           | 2,6              | 0,4         | 17          | 81,6                          | 0,1        | 0           | 0          | 0,9        | 7,2                  | 7,6         | 34,8         | 1,6        |             | 2008             |
| ПЕЧЕНЬЕ                                             | 20           | 1,5              | 2           | 14,9        | 83,4                          | 0          | 0           | 0          | 0          | 5,8                  | 4           | 18           | 0,4        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                         | <b>720</b>   | <b>26,2</b>      | <b>47,5</b> | <b>89,2</b> | <b>889,3</b>                  | <b>0,4</b> | <b>38,3</b> | <b>0,7</b> | <b>5,9</b> | <b>138,1</b>         | <b>95,7</b> | <b>327,5</b> | <b>8,9</b> |             |                  |

9

## 10 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |            | Минеральные вещества |              |              |            | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| ИКРА МОРКОВНАЯ                              | 60           | 1,2              | 4,4         | 6,2         | 70,7                          | 0          | 2,9         | 0,9        | 2,2        | 25,7                 | 22,5         | 36,8         | 0,8        | 75          | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ    | 200          | 6,2              | 5,8         | 14,3        | 135,4                         | 0,1        | 7,2         | 0,2        | 1,1        | 22,3                 | 26,9         | 88,9         | 1,4        | 104         | 2011             |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ          | 100          | 12,7             | 8,9         | 3,8         | 151,3                         | 0,1        | 0,2         | 0          | 2,4        | 71,0                 | 21,2         | 162,3        | 0,6        | 232         | 2011             |
| РИС ОТВАРНОЙ                                | 150          | 3,6              | 5,9         | 38,5        | 222                           | 0          | 0           | 0          | 0,3        | 4,6                  | 24,1         | 73,3         | 0,5        | 304         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 200          | 0                | 0           | 15,5        | 61,9                          | 0          | 0           | 0          | 0          | 8,5                  | 1,8          | 0            | 0          | 349         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4         | 17          | 81,6                          | 0,1        | 0           | 0          | 0,9        | 7,2                  | 7,6          | 34,8         | 1,6        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>750</b>   | <b>26,3</b>      | <b>25,4</b> | <b>95,3</b> | <b>722,9</b>                  | <b>0,3</b> | <b>10,3</b> | <b>1,1</b> | <b>6,9</b> | <b>139,3</b>         | <b>104,1</b> | <b>396,1</b> | <b>4,9</b> |             |                  |

10

## 11 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |            | Минеральные вещества |              |              |            | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ                     | 60           | 2,8              | 5,7         | 4,2         | 79,8                          | 0          | 2,0         | 0          | 1,4        | 95,7                 | 12,8         | 63,9         | 0,7        | 50          | 2011             |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ                   | 200          | 1,5              | 4,1         | 8,3         | 75,9                          | 0          | 6,4         | 0,2        | 1,9        | 25,7                 | 15,6         | 33,7         | 0,7        | 98          | 2011             |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                  | 90           | 25,4             | 28,0        | 14,5        | 409,8                         | 0,1        | 1,0         | 0,1        | 0,4        | 49,3                 | 33,2         | 243,3        | 2,6        | 294         | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 150          | 3,2              | 5,3         | 21,4        | 145,7                         | 0,2        | 10,4        | 0          | 0,2        | 35,0                 | 29,2         | 84,0         | 1,2        | 128         | 2011             |
| СОУС ТОМАТНЫЙ 783                           | 50           | 0,5              | 2,4         | 3,4         | 37,6                          | 0          | 1,0         | 0,1        | 0          | 7,9                  | 5,4          | 9,7          | 0,2        | 783         | 2008             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА                          | 200          | 0                | 0           | 29,3        | 117,1                         | 0          | 0           | 0          | 0          | 13,3                 | 2,1          | 7,4          | 0          | 882         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4         | 17          | 81,6                          | 0,1        | 0           | 0          | 0,9        | 7,2                  | 7,6          | 34,8         | 1,6        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>790</b>   | <b>36,0</b>      | <b>45,9</b> | <b>98,1</b> | <b>947,5</b>                  | <b>0,4</b> | <b>20,8</b> | <b>0,4</b> | <b>4,8</b> | <b>234,1</b>         | <b>105,9</b> | <b>476,8</b> | <b>7,0</b> |             |                  |

11

## 12 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |            | Минеральные вещества |              |              |            | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ           | 60           | 0,5              | 3,0         | 1,7         | 36,7                          | 0          | 1,5         | 0          | 1,3        | 13,7                 | 8,0          | 16,6         | 0,4        | 21          | 2011             |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                               | 200          | 1,5              | 4,1         | 8,8         | 77,4                          | 0          | 6,8         | 0,2        | 1,9        | 23,7                 | 16,9         | 36,9         | 0,8        | 99          | 2011             |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ      | 200          | 12,1             | 6,1         | 19,6        | 184,0                         | 0,2        | 7,8         | 0          | 0,5        | 36,5                 | 54,2         | 197,6        | 1,7        | 502         | 2008             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ           | 200          | 1                | 0,2         | 19,6        | 83,4                          | 0          | 1,6         | 0          | 0          | 12,6                 | 7,2          | 12,6         | 2,5        | 389         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4         | 17          | 81,6                          | 0,1        | 0           | 0          | 0,9        | 7,2                  | 7,6          | 34,8         | 1,6        |             | 2008             |
| БАТОН                                       | 50           | 3,8              | 1,5         | 25,7        | 131                           | 0,1        | 0           | 0          | 0          | 9,5                  | 6,5          | 32,5         | 0,5        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>750</b>   | <b>21,5</b>      | <b>15,3</b> | <b>92,4</b> | <b>594,1</b>                  | <b>0,4</b> | <b>17,7</b> | <b>0,2</b> | <b>4,6</b> | <b>103,2</b>         | <b>100,4</b> | <b>331,0</b> | <b>7,5</b> |             |                  |

«Согласовано»

\_\_\_\_\_

«Утверждаю»

Директор школы \_\_\_\_\_

Примерное-циклическое 12-ти дневное меню для организации питания детей с 7 до 11 лет в учебных заведениях

г. Курска, на период 01.05.2024г. по 31.10.2024г.

## 1 день

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>, ккал | Витамины  |       |          |          | Минеральные вещества |        |       |           | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------------|-----------|-------|----------|----------|----------------------|--------|-------|-----------|---------------------|---------------------|
|                                                |              | Белки,<br>г      | Жиры, г | Углеводы<br>, г |                                           | В1,<br>мг | С, мг | А,<br>мг | Е,<br>мг | Са,<br>мг            | Mg, мг | P, мг | Fe,<br>мг |                     |                     |
|                                                |              |                  |         |                 |                                           |           |       |          |          |                      |        |       |           |                     |                     |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)                   | 60           | 1,0              | 3,6     | 5,7             | 60,1                                      | 0         | 28,3  | 0,2      | 1,9      | 21,1                 | 10,0   | 20,2  | 0,5       | 49                  | 2011                |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                    | 250          | 4,9              | 5,4     | 17,3            | 136,1                                     | 0,2       | 4,6   | 0,2      | 3,8      | 33,1                 | 30,4   | 70,4  | 1,7       | 102                 | 2011                |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                     | 90           | 18,9             | 26,2    | 14,8            | 370,0                                     | 0,1       | 0,7   | 0,1      | 2,6      | 44,2                 | 27,3   | 188,6 | 2,1       | 294                 | 2011                |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ           | 150          | 2,7              | 3,3     | 17,5            | 110,8                                     | 0         | 0     | 0        | 0,6      | 13,8                 | 4,6    | 22,2  | 0,6       | 203                 | 2011                |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                    | 200          | 0                | 0       | 15,5            | 61,9                                      | 0         | 0     | 0        | 0        | 8,5                  | 1,8    | 0     | 0         | 349                 | 2011                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4     | 17              | 81,6                                      | 0,1       | 0     | 0        | 0,9      | 7,2                  | 7,6    | 34,8  | 1,6       |                     | 2008                |
| Итого за прием пищи:                           | 790          | 30,1             | 38,9    | 87,8            | 820,5                                     | 0,4       | 33,6  | 0,5      | 9,8      | 127,9                | 81,7   | 336,2 | 6,5       |                     |                     |

1

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность<br>, ккал | Витамины  |       |          |          | Минеральные вещества |        |       |           | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|--------------------------------------|-----------|-------|----------|----------|----------------------|--------|-------|-----------|---------------------|---------------------|
|                                                |              | Белки,<br>г      | Жиры, г | Углеводы<br>, г |                                      | В1,<br>мг | С, мг | А,<br>мг | Е,<br>мг | Са,<br>мг            | Mg, мг | P, мг | Fe,<br>мг |                     |                     |
| 0                                              |              |                  |         |                 |                                      |           |       |          |          |                      |        |       |           |                     |                     |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ                         | 60           | 0,8              | 3,5     | 2,6             | 46,1                                 | 0         | 6,8   | 0,1      | 1,6      | 18,7                 | 10,5   | 20,0  | 0,7       | 43                  | 2011                |
| БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ                              | 200          | 1,6              | 4,0     | 11,7            | 90,2                                 | 0         | 5,4   | 0,2      | 1,7      | 26,6                 | 21,4   | 43,9  | 1,1       | 83                  | 2011                |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ                      | 90           | 13,5             | 10,4    | 14,5            | 205,0                                | 0,1       | 0,2   | 0        | 4,0      | 54,9                 | 46,2   | 201,2 | 1,3       | 234                 | 2011                |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                              | 150          | 3,2              | 9,3     | 20,7            | 178,8                                | 0,1       | 9,9   | 0,1      | 0,3      | 36,6                 | 28,2   | 83,0  | 1,1       | 128                 | 2011                |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                    | 200          | 0,7              | 0,3     | 20,2            | 98,1                                 | 0         | 80    | 0,2      | 0        | 19,1                 | 4,9    | 3,1   | 0,5       | 388                 | 2011                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4     | 17              | 81,6                                 | 0,1       | 0     | 0        | 0,9      | 7,2                  | 7,6    | 34,8  | 1,6       |                     | 2008                |
| Итого за прием пищи:                           | 740          | 22,4             | 27,9    | 86,7            | 699,8                                | 0,3       | 102,3 | 0,6      | 8,5      | 163,1                | 118,8  | 386,0 | 6,3       |                     |                     |

2

## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность<br>, ккал | Витамины  |       |          |          | Минеральные вещества |        |       |           | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|--------------------------------------|-----------|-------|----------|----------|----------------------|--------|-------|-----------|---------------------|---------------------|
|                                                |              | Белки,<br>г      | Жиры, г | Углеводы<br>, г |                                      | В1,<br>мг | С, мг | А,<br>мг | Е,<br>мг | Са,<br>мг            | Mg, мг | P, мг | Fe,<br>мг |                     |                     |
| 0                                              |              |                  |         |                 |                                      |           |       |          |          |                      |        |       |           |                     |                     |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                               | 60           | 0,8              | 5,8     | 4,4             | 74,9                                 | 0         | 3,7   | 0,1      | 2,5      | 17,3                 | 10,8   | 23,4  | 0,6       | 67                  | 2011                |
| РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ                   | 200          | 1,8              | 4,1     | 12,4            | 94,7                                 | 0,1       | 5,2   | 0,2      | 1,9      | 20,1                 | 19,2   | 49,9  | 0,8       | 96                  | 2011                |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                        | 100          | 17,1             | 16,7    | 2,3             | 227,6                                | 0,1       | 1,3   | 0,1      | 0,6      | 12,2                 | 20,2   | 146,6 | 2,1       | 246                 | 2011                |
| РИС ОТВАРНОЙ                                   | 150          | 3,6              | 5,9     | 38,5            | 222                                  | 0         | 0     | 0        | 0,3      | 4,6                  | 24,1   | 73,3  | 0,5       | 304                 | 2011                |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                                | 200          | 0,1              | 0,1     | 25,2            | 102,0                                | 0         | 0,8   | 0        | 0,1      | 10,2                 | 2,9    | 2     | 0,4       | 344                 | 2011                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4     | 17              | 81,6                                 | 0,1       | 0     | 0        | 0,9      | 7,2                  | 7,6    | 34,8  | 1,6       |                     | 2008                |
| Итого за прием пищи:                           | 750          | 26,0             | 33,0    | 99,8            | 802,8                                | 0,3       | 11,0  | 0,4      | 6,3      | 71,6                 | 84,8   | 330,0 | 6,0       |                     |                     |

3

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>, ккал | Витамины  |       |          |          | Минеральные вещества |        |       |           | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------------|-----------|-------|----------|----------|----------------------|--------|-------|-----------|---------------------|---------------------|
|                                                |              | Белки,<br>г      | Жиры, г | Углеводы<br>, г |                                           | В1,<br>мг | С, мг | А,<br>мг | Е,<br>мг | Са,<br>мг            | Mg, мг | P, мг | Fe,<br>мг |                     |                     |
| 0                                              |              |                  |         |                 |                                           |           |       |          |          |                      |        |       |           |                     |                     |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                        | 60           | 0,6              | 3,6     | 1,7             | 41,0                                      | 0         | 2,8   | 0        | 1,6      | 14,6                 | 8,9    | 26,7  | 0,6       | 20                  | 2011                |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ                             | 200          | 7,8              | 9,4     | 11,1            | 158,0                                     | 0         | 0,5   | 0        | 1,9      | 19,8                 | 10,6   | 66,8  | 0,7       | 113                 | 2011                |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ              | 100          | 10,1             | 5,5     | 3,0             | 101,9                                     | 0,1       | 1,4   | 0,6      | 2,5      | 39,3                 | 42,5   | 153,6 | 1,0       | 229                 | 2011                |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                              | 150          | 3,2              | 5,3     | 21,4            | 145,7                                     | 0,2       | 10,4  | 0        | 0,2      | 35,0                 | 29,2   | 84,0  | 1,2       | 128                 | 2011                |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                    | 200          | 0                | 0       | 15,5            | 61,9                                      | 0         | 0     | 0        | 0        | 8,5                  | 1,8    | 0     | 0         | 349                 | 2011                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4     | 17              | 81,6                                      | 0,1       | 0     | 0        | 0,9      | 7,2                  | 7,6    | 34,8  | 1,6       |                     | 2008                |
| БАТОН                                          | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7            | 131                                       | 0,1       | 0     | 0        | 0        | 9,5                  | 6,5    | 32,5  | 0,5       |                     | 2008                |
| Итого за прием пищи:                           | 800          | 28,1             | 25,7    | 95,4            | 721,1                                     | 0,5       | 15,1  | 0,6      | 7,1      | 133,9                | 107,1  | 398,4 | 5,6       |                     |                     |

4

## 5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |             |                  |
| 0                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ               | 60           | 1,0              | 3,6     | 5,7         | 60,1                          | 0        | 28,3  | 0,2   | 1,9   | 21,2                 | 10,0   | 20,2  | 0,5    | 49          | 2011             |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ       | 200          | 9,1              | 2,8     | 22,2        | 150,9                         | 0,1      | 10,2  | 0,2   | 0,3   | 29,6                 | 32,8   | 75,6  | 1,2    | 54-11с-2020 | 2020             |

|                                                |            |             |             |              |              |            |             |            |            |             |             |              |            |     |      |
|------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|-----|------|
| ПЛОВ                                           | 200        | 22,5        | 23,3        | 34,7         | 438,5        | 0,1        | 1,3         | 0,2        | 3,7        | 19,5        | 45,7        | 231,7        | 3,0        | 265 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА                             | 200        | 0           | 0           | 29,3         | 117,1        | 0          | 0           | 0          | 0          | 13,3        | 2,1         | 7,4          | 0          | 882 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40         | 2,6         | 0,4         | 17           | 81,6         | 0,1        | 0           | 0          | 0,9        | 7,2         | 7,6         | 34,8         | 1,6        |     | 2008 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>700</b> | <b>35,2</b> | <b>30,1</b> | <b>108,9</b> | <b>848,2</b> | <b>0,3</b> | <b>39,8</b> | <b>0,6</b> | <b>6,8</b> | <b>90,8</b> | <b>98,2</b> | <b>369,7</b> | <b>6,3</b> |     |      |

5

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>, ккал | Витамины  |       |          |          | Минеральные вещества |        |       |           | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------------|-----------|-------|----------|----------|----------------------|--------|-------|-----------|---------------------|---------------------|
|                                                |              | Белки,<br>г      | Жиры, г | Углеводы<br>, г |                                           | В1,<br>мг | С, мг | А,<br>мг | Е,<br>мг | Са,<br>мг            | Mg, мг | P, мг | Fe,<br>мг |                     |                     |
| 0                                              |              |                  |         |                 |                                           |           |       |          |          |                      |        |       |           |                     |                     |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                 | 60           | 0,7              | 0,1     | 2,3             | 14,5                                      | 0         | 15,1  | 0,1      | 0,2      | 8,4                  | 12,1   | 15,7  | 0,6       |                     | 2008                |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                                  | 200          | 1,5              | 4,1     | 8,8             | 77,4                                      | 0         | 6,8   | 0,2      | 1,9      | 23,7                 | 16,9   | 36,9  | 0,8       | 99                  | 2011                |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ             | 100          | 12,6             | 9,2     | 3,8             | 153,3                                     | 0,1       | 0,1   | 0        | 2,0      | 79,8                 | 34,9   | 178,8 | 0,8       | 232                 | 2011                |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                              | 150          | 3,2              | 5,3     | 21,4            | 145,7                                     | 0,2       | 10,4  | 0        | 0,2      | 35,0                 | 29,2   | 84,0  | 1,2       | 128                 | 2011                |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                    | 200          | 0,7              | 0,3     | 20,2            | 98,1                                      | 0         | 80    | 0,2      | 0        | 19,1                 | 4,9    | 3,1   | 0,5       | 388                 | 2011                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4     | 17              | 81,6                                      | 0,1       | 0     | 0        | 0,9      | 7,2                  | 7,6    | 34,8  | 1,6       |                     | 2008                |
| БАТОН                                          | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7            | 131                                       | 0,1       | 0     | 0        | 0        | 9,5                  | 6,5    | 32,5  | 0,5       |                     | 2008                |
| Итого за прием пищи:                           | 800          | 25,1             | 20,9    | 99,2            | 701,6                                     | 0,5       | 112,4 | 0,5      | 5,2      | 182,7                | 112,1  | 385,8 | 6,0       |                     |                     |

6

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>, ккал | Витамины  |       |          |          | Минеральные вещества |        |       |           | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------------|-----------|-------|----------|----------|----------------------|--------|-------|-----------|---------------------|---------------------|
|                                                |              | Белки,<br>г      | Жиры, г | Углеводы<br>, г |                                           | В1,<br>мг | С, мг | А,<br>мг | Е,<br>мг | Са,<br>мг            | Mg, мг | P, мг | Fe,<br>мг |                     |                     |
| 0                                              |              |                  |         |                 |                                           |           |       |          |          |                      |        |       |           |                     |                     |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ              | 60           | 0,8              | 3,6     | 2,9             | 48,6                                      | 0         | 5,6   | 0,1      | 1,7      | 10,2                 | 10,8   | 19,1  | 0,6       | 23                  | 2011                |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ                      | 200          | 2,4              | 2,4     | 15,3            | 92,1                                      | 0,1       | 5,3   | 0,2      | 1,5      | 18,5                 | 31,8   | 60,8  | 1,2       | 101                 | 2011                |
| КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ                                 | 90           | 9,5              | 11,4    | 10,3            | 185,0                                     | 0         | 0     | 0        | 1,6      | 16,0                 | 15,1   | 92,8  | 1,4       | 268                 | 2011                |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ           | 150/5        | 5,6              | 4,7     | 35,9            | 208,5                                     | 0,1       | 0     | 0        | 1,2      | 18,6                 | 8,5    | 43,4  | 1,1       | 203                 | 2011                |
| СОУС ТОМАТНЫЙ 783                              | 50           | 0,5              | 2,4     | 3,4             | 37,6                                      | 0         | 1,0   | 0,1      | 0        | 7,9                  | 5,4    | 9,7   | 0,2       | 783                 | 2008                |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                    | 200          | 0                | 0       | 15,5            | 61,9                                      | 0         | 0     | 0        | 0        | 8,5                  | 1,8    | 0     | 0         | 349                 | 2011                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4     | 17              | 81,6                                      | 0,1       | 0     | 0        | 0,9      | 7,2                  | 7,6    | 34,8  | 1,6       |                     | 2008                |
| Итого за прием пищи:                           | 795          | 21,4             | 24,9    | 100,3           | 715,3                                     | 0,3       | 11,9  | 0,4      | 6,9      | 86,9                 | 81,0   | 260,6 | 6,1       |                     |                     |

7

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>, ккал | Витамины  |       |          |          | Минеральные вещества |        |       |           | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------------|-----------|-------|----------|----------|----------------------|--------|-------|-----------|---------------------|---------------------|
|                                                |              | Белки,<br>г      | Жиры, г | Углеводы<br>, г |                                           | В1,<br>мг | С, мг | А,<br>мг | Е,<br>мг | Са,<br>мг            | Mg, мг | P, мг | Fe,<br>мг |                     |                     |
| 0                                              |              |                  |         |                 |                                           |           |       |          |          |                      |        |       |           |                     |                     |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ                         | 60           | 0,8              | 3,5     | 2,6             | 46,1                                      | 0         | 6,8   | 0,1      | 1,6      | 18,7                 | 10,5   | 20,0  | 0,7       | 43                  | 2011                |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                   | 200          | 1,5              | 4,0     | 10,0            | 82,5                                      | 0         | 6,6   | 0,2      | 1,8      | 33,4                 | 20,2   | 38,3  | 1,1       | 82                  | 2011                |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                | 90           | 8,4              | 7,5     | 12,3            | 151,2                                     | 0         | 10,0  | 0        | 0,4      | 30,6                 | 20,7   | 92,1  | 1,5       | 2620                | 2008                |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                              | 150          | 3,2              | 5,3     | 21,4            | 145,7                                     | 0,2       | 10,4  | 0        | 0,2      | 35,0                 | 29,2   | 84,0  | 1,2       | 128                 | 2011                |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                         | 200          | 0,2              | 0,2     | 23,2            | 95,6                                      | 0         | 1,6   | 0        | 0,3      | 19,9                 | 5,9    | 4     | 0,8       | 342                 | 2011                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4     | 17              | 81,6                                      | 0,1       | 0     | 0        | 0,9      | 7,2                  | 7,6    | 34,8  | 1,6       |                     | 2008                |
| БАТОН                                          | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7            | 131                                       | 0,1       | 0     | 0        | 0        | 9,5                  | 6,5    | 32,5  | 0,5       |                     | 2008                |
| Итого за прием пищи:                           | 790          | 20,5             | 22,4    | 112,2           | 733,7                                     | 0,4       | 35,4  | 0,3      | 5,2      | 154,3                | 100,6  | 305,7 | 7,4       |                     |                     |

8

## 9 день

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>, ккал | Витамины  |       |          |          | Минеральные вещества |        |       |           | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------------|-----------|-------|----------|----------|----------------------|--------|-------|-----------|---------------------|---------------------|
|                                                |              | Белки,<br>г      | Жиры, г | Углеводы<br>, г |                                           | В1,<br>мг | С, мг | А,<br>мг | Е,<br>мг | Са,<br>мг            | Mg, мг | P, мг | Fe,<br>мг |                     |                     |
| 0                                              |              |                  |         |                 |                                           |           |       |          |          |                      |        |       |           |                     |                     |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                 | 60           | 0,7              | 0,1     | 2,3             | 14,5                                      | 0         | 15,1  | 0,1      | 0,2      | 8,4                  | 12,1   | 15,7  | 0,6       |                     | 2008                |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ                    | 200          | 3,1              | 4,1     | 17,6            | 118,9                                     | 0         | 3,7   | 0,2      | 1,0      | 22,6                 | 16,4   | 47,8  | 0,8       | 108                 | 2011                |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ                        | 200          | 16,9             | 37,1    | 13,7            | 458,7                                     | 0,3       | 29,0  | 0,1      | 2,3      | 78,0                 | 46,9   | 184,8 | 3,1       | 139-256             | 2011                |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ              | 200          | 1                | 0,2     | 19,6            | 83,4                                      | 0         | 1,6   | 0        | 0        | 12,6                 | 7,2    | 12,6  | 2,5       | 389                 | 2011                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4     | 17              | 81,6                                      | 0,1       | 0     | 0        | 0,9      | 7,2                  | 7,6    | 34,8  | 1,6       |                     | 2008                |
| ПЕЧЕНЬЕ                                        | 20           | 1,5              | 2       | 14,9            | 83,4                                      | 0         | 0     | 0        | 0        | 5,8                  | 4      | 18    | 0,4       |                     | 2008                |
| Итого за прием пищи:                           | 720          | 25,8             | 43,9    | 85,1            | 840,5                                     | 0,4       | 49,4  | 0,4      | 4,4      | 134,6                | 94,2   | 313,7 | 9,0       |                     |                     |

9

## 10 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |             |                  |
| 0                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                              | 60           | 0,7              | 0,1     | 2,3         | 14,5                          | 0        | 15,1  | 0,1   | 0,2   | 8,4                  | 12,1   | 15,7  | 0,6    |             | 2008             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ    | 200          | 6,2              | 5,8     | 14,3        | 135,4                         | 0,1      | 7,2   | 0,2   | 1,1   | 22,3                 | 26,9   | 88,9  | 1,4    | 104         | 2011             |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ          | 100          | 12,6             | 9,1     | 3,8         | 153,1                         | 0,1      | 0,1   | 0     | 2,0   | 79,3                 | 34,9   | 178,9 | 0,8    | 232         | 2011             |
| РИС ОТВАРНОЙ                                | 150          | 3,6              | 5,9     | 38,5        | 222                           | 0        | 0     | 0     | 0,3   | 4,6                  | 24,1   | 73,3  | 0,5    | 304         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 200          | 0                | 0       | 15,5        | 61,9                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 8,5                  | 1,8    | 0     | 0      | 349         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          | 0,1      | 0     | 0     | 0,9   | 7,2                  | 7,6    | 34,8  | 1,6    |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                        | 750          | 25,7             | 21,3    | 91,4        | 668,5                         | 0,3      | 22,4  | 0,3   | 4,5   | 130,3                | 107,4  | 391,6 | 4,9    |             |                  |

10

## 11 день

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность<br>, ккал | Витамины  |       |          |          | Минеральные вещества |        |       |           | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|--------------------------------------|-----------|-------|----------|----------|----------------------|--------|-------|-----------|---------------------|---------------------|
|                                                |              | Белки,<br>г      | Жиры, г | Углеводы<br>, г |                                      | В1,<br>мг | С, мг | А,<br>мг | Е,<br>мг | Са,<br>мг            | Mg, мг | P, мг | Fe,<br>мг |                     |                     |
| 0                                              |              |                  |         |                 |                                      |           |       |          |          |                      |        |       |           |                     |                     |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ                        | 60           | 2,8              | 5,7     | 4,2             | 79,8                                 | 0         | 2,0   | 0        | 1,4      | 95,7                 | 12,8   | 63,9  | 0,7       | 50                  | 2011                |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ                      | 200          | 1,5              | 4,1     | 8,3             | 75,9                                 | 0         | 6,4   | 0,2      | 1,9      | 25,7                 | 15,6   | 33,7  | 0,7       | 98                  | 2011                |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                     | 90           | 25,4             | 28,0    | 14,5            | 409,8                                | 0,1       | 1,0   | 0,1      | 0,4      | 49,3                 | 33,2   | 243,3 | 2,6       | 294                 | 2011                |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                              | 150          | 3,2              | 5,3     | 21,4            | 145,7                                | 0,2       | 10,4  | 0        | 0,2      | 35,0                 | 29,2   | 84,0  | 1,2       | 128                 | 2011                |
| СОУС ТОМАТНЫЙ 783                              | 50           | 0,5              | 2,4     | 3,4             | 37,6                                 | 0         | 1,0   | 0,1      | 0        | 7,9                  | 5,4    | 9,7   | 0,2       | 783                 | 2008                |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА                             | 200          | 0                | 0       | 29,3            | 117,1                                | 0         | 0     | 0        | 0        | 13,3                 | 2,1    | 7,4   | 0         | 882                 | 2008                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4     | 17              | 81,6                                 | 0,1       | 0     | 0        | 0,9      | 7,2                  | 7,6    | 34,8  | 1,6       |                     | 2008                |
| Итого за прием пищи:                           | 790          | 36,0             | 45,9    | 98,1            | 947,5                                | 0,4       | 20,8  | 0,4      | 4,8      | 234,1                | 105,9  | 476,8 | 7,0       |                     |                     |

11

## 12 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |  |  | Энергети | Витамины |  |  |  | Минеральные вещества |  |  |  | № | Сборник |
|--------------------------------|--------------|------------------|--|--|----------|----------|--|--|--|----------------------|--|--|--|---|---------|
|--------------------------------|--------------|------------------|--|--|----------|----------|--|--|--|----------------------|--|--|--|---|---------|

|                                                |            | Белки,<br>г | Жиры, г     | Углеводы<br>, г | -ческая<br>ценность<br>, ккал | В1,<br>мг  | С, мг       | А,<br>мг   | Е,<br>мг   | Са,<br>мг    | Mg, мг       | Р, мг        | Fe,<br>мг  | рецеп-<br>туры | рецептур |
|------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-----------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|----------------|----------|
| 0                                              |            |             |             |                 |                               |            |             |            |            |              |              |              |            |                |          |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                               | 60         | 1,0         | 3,6         | 5,7             | 60,1                          | 0          | 28,3        | 0,2        | 1,9        | 21,1         | 10,0         | 20,2         | 0,5        | 49             | 2011     |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                                  | 200        | 1,5         | 4,1         | 8,8             | 77,4                          | 0          | 6,8         | 0,2        | 1,9        | 23,7         | 16,9         | 36,9         | 0,8        | 99             | 2011     |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ         | 200        | 12,1        | 6,1         | 19,6            | 184,0                         | 0,2        | 7,8         | 0          | 0,5        | 36,5         | 54,2         | 197,6        | 1,7        | 502            | 2008     |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ              | 200        | 1           | 0,2         | 19,6            | 83,4                          | 0          | 1,6         | 0          | 0          | 12,6         | 7,2          | 12,6         | 2,5        | 389            | 2011     |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40         | 2,6         | 0,4         | 17              | 81,6                          | 0,1        | 0           | 0          | 0,9        | 7,2          | 7,6          | 34,8         | 1,6        |                | 2008     |
| БАТОН                                          | 50         | 3,8         | 1,5         | 25,7            | 131                           | 0,1        | 0           | 0          | 0          | 9,5          | 6,5          | 32,5         | 0,5        |                | 2008     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>750</b> | <b>22,0</b> | <b>15,9</b> | <b>96,4</b>     | <b>617,5</b>                  | <b>0,4</b> | <b>44,5</b> | <b>0,4</b> | <b>5,2</b> | <b>110,6</b> | <b>102,4</b> | <b>334,6</b> | <b>7,6</b> |                |          |

12

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                      | Пищевые вещества |         |             | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       | Минеральные вещества |       |         |                    |                    |        |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|------------------------------------------|----------|-------|----------------------|-------|---------|--------------------|--------------------|--------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                          | В1, мг   | С, мг | А, мг                | Е, мг | Са, мг  | Mg, мг             | Р, мг              | Fe, мг |
| Итого за весь период       | 318,3            | 350,8   | 1 161,3     | 9 117,0                                  | 4,5      | 498,6 | 5,4                  | 74,7  | 1 620,8 | 194,2 <sup>1</sup> | 289,1 <sup>4</sup> | 78,7   |
| Среднее значение за период | 26,53            | 29,23   | 96,78       | 759,75                                   | 0,38     | 41,55 | 0,45                 | 6,23  | 135,07  | 99,5 <sup>2</sup>  | 357,4 <sup>3</sup> | 6,56   |

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст<br>детей | Обед |
|------------------|------|
| 7-11 лет         | 765  |

«Согласовано»

«Утверждаю»

Директор школы \_\_\_\_\_

Примерное-циклическое 12-ти дневное меню для организации питания детей с 12 до 18 лет в учебных заведениях  
г. Курска, на период 01.11.2024г. по 30.04.2025г.

## 1 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |            |            |             | Минеральные вещества |             |              |            | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------|------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг      | А, мг      | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг      | P, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                             | 100          | 1,4              | 5,9         | 8,1          | 91,0                          | 0          | 3,8        | 0          | 2,6         | 31,7                 | 18,8        | 36,9         | 1,2        | 52          | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                 | 250          | 4,9              | 5,4         | 17,3         | 136,1                         | 0,2        | 4,6        | 0,2        | 3,8         | 33,1                 | 30,4        | 70,4         | 1,7        | 102         | 2011             |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                  | 100          | 21,0             | 29,1        | 16,7         | 410,7                         | 0,1        | 0,8        | 0,1        | 2,8         | 49,0                 | 30,4        | 209,5        | 2,3        | 294         | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ        | 180          | 3,3              | 3,9         | 21           | 132,6                         | 0,1        | 0          | 0          | 0,7         | 16,4                 | 5,4         | 26,4         | 0,6        | 203         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 200          | 0                | 0           | 15,5         | 61,9                          | 0          | 0          | 0          | 0           | 8,5                  | 1,8         | 0            | 0          | 349         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60           | 4                | 0,5         | 25,4         | 122,4                         | 0,1        | 0          | 0          | 1,3         | 10,8                 | 11,4        | 52,2         | 2,4        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>890</b>   | <b>34,6</b>      | <b>44,8</b> | <b>104,0</b> | <b>954,7</b>                  | <b>0,5</b> | <b>9,2</b> | <b>0,3</b> | <b>11,2</b> | <b>149,5</b>         | <b>98,2</b> | <b>395,4</b> | <b>8,2</b> |             |                  |

1

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |              |            |             | Минеральные вещества |              |              |             | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|--------------|------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг        | А, мг      | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ           | 100          | 0,9              | 5,0         | 2,8          | 61,3                          | 0          | 2,4          | 0          | 2,1         | 22,9                 | 13,3         | 27,7         | 0,7         | 21          | 2011             |
| БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ                           | 250          | 2,0              | 5,1         | 14,7         | 112,9                         | 0,1        | 6,7          | 0,2        | 2,3         | 33,2                 | 26,9         | 54,9         | 1,4         | 83          | 2011             |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ                   | 100          | 15,0             | 11,6        | 16,2         | 228,0                         | 0,1        | 0,3          | 0          | 4,4         | 60,9                 | 51,4         | 223,4        | 1,4         | 234         | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 180          | 3,7              | 11,1        | 24,8         | 214,4                         | 0,2        | 12,0         | 0,1        | 0,4         | 43,9                 | 33,7         | 99,5         | 1,4         | 128         | 2011             |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                 | 200          | 0,7              | 0,3         | 20,2         | 98,1                          | 0          | 80           | 0,2        | 0           | 19,1                 | 4,9          | 3,1          | 0,5         | 388         | 2011             |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                        | 200          | 0,8              | 0,8         | 19           | 91,2                          | 0,1        | 8            | 0          | 1,3         | 28,8                 | 14,4         | 19,8         | 4           | 338         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60           | 4                | 0,5         | 25,4         | 122,4                         | 0,1        | 0            | 0          | 1,3         | 10,8                 | 11,4         | 52,2         | 2,4         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>1090</b>  | <b>27,1</b>      | <b>34,4</b> | <b>123,1</b> | <b>928,3</b>                  | <b>0,6</b> | <b>109,4</b> | <b>0,5</b> | <b>11,8</b> | <b>219,6</b>         | <b>156,0</b> | <b>480,6</b> | <b>11,8</b> |             |                  |

2

## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |            | Минеральные вещества |              |              |            | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                            | 100          | 1,5              | 9,8         | 7,3          | 124,7                         | 0          | 6,0         | 0,2        | 4,3        | 28,8                 | 17,7         | 39,2         | 0,9        | 67          | 2011             |
| РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ                | 250          | 2,2              | 5,3         | 15,7         | 118,7                         | 0,1        | 6,3         | 0,2        | 2,5        | 25,0                 | 24,1         | 62,2         | 1,0        | 96          | 2011             |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                     | 100          | 17,1             | 16,7        | 2,3          | 227,7                         | 0,1        | 1,3         | 0,1        | 0,6        | 12,2                 | 20,2         | 146,8        | 2,1        | 246         | 2011             |
| РИС ОТВАРНОЙ                                | 180          | 4,4              | 7,1         | 46,3         | 266,5                         | 0,1        | 0           | 0,1        | 0,5        | 5,5                  | 29           | 88,1         | 0,5        | 304         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                             | 200          | 0,1              | 0,1         | 25,2         | 102,0                         | 0          | 0,8         | 0          | 0,1        | 10,2                 | 2,9          | 2            | 0,4        | 344         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60           | 4                | 0,5         | 25,4         | 122,4                         | 0,1        | 0           | 0          | 1,3        | 10,8                 | 11,4         | 52,2         | 2,4        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>890</b>   | <b>29,3</b>      | <b>39,5</b> | <b>122,2</b> | <b>962,0</b>                  | <b>0,4</b> | <b>14,4</b> | <b>0,6</b> | <b>9,3</b> | <b>92,5</b>          | <b>105,3</b> | <b>390,5</b> | <b>7,3</b> |             |                  |

3

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |            | Минеральные вещества |              |              |            | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                   | 100          | 1,6              | 5,1         | 8,2          | 87,7                          | 0          | 25,3        | 0          | 2,1        | 42,1                 | 14,4         | 31,0         | 0,6        | 47          | 2011             |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ                          | 250          | 9,5              | 11,6        | 13,7         | 197,7                         | 0          | 0,7         | 0          | 2,3        | 24,6                 | 13,4         | 83,6         | 0,9        | 113         | 2011             |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ           | 120          | 12,0             | 6,5         | 3,7          | 122,3                         | 0,1        | 1,8         | 0,6        | 2,9        | 47,0                 | 51,1         | 184,4        | 1,0        | 229         | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 180          | 3,8              | 6,3         | 25,7         | 174,8                         | 0,2        | 12,5        | 0          | 0,3        | 42,1                 | 34,9         | 100,8        | 1,4        | 128         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 200          | 0                | 0           | 15,5         | 61,9                          | 0          | 0           | 0          | 0          | 8,5                  | 1,8          | 0            | 0          | 349         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60           | 4                | 0,5         | 25,4         | 122,4                         | 0,1        | 0           | 0          | 1,3        | 10,8                 | 11,4         | 52,2         | 2,4        |             | 2008             |
| БАТОН                                       | 70           | 5,3              | 2           | 36           | 183,4                         | 0,1        | 0           | 0          | 0          | 13,3                 | 9,1          | 45,5         | 0,7        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>980</b>   | <b>36,2</b>      | <b>32,0</b> | <b>128,2</b> | <b>950,2</b>                  | <b>0,5</b> | <b>40,3</b> | <b>0,6</b> | <b>8,9</b> | <b>188,4</b>         | <b>136,1</b> | <b>497,5</b> | <b>7,0</b> |             |                  |

4

## 5 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |            | Минеральные вещества |              |              |            | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)        | 100          | 2,8              | 6,0         | 7,7          | 96,2                          | 0,1        | 3,7         | 0          | 3,6        | 16,7                 | 17,6         | 52,0         | 0,6        |             | 2011             |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ                    | 250          | 11,4             | 3,7         | 27,6         | 189,2                         | 0,2        | 12,9        | 0,3        | 0,3        | 37,2                 | 41,1         | 94,5         | 1,7        | 54-11с-2020 | 2020             |
| ПЛОВ ИЗ МЯСА                                | 250          | 22,7             | 51,2        | 43,3         | 725,7                         | 0,5        | 1,7         | 0,2        | 4,0        | 21,9                 | 59,2         | 264,4        | 2,6        | 265         | 2008             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА                          | 200          | 0                | 0           | 29,3         | 117,1                         | 0          | 0           | 0          | 0          | 13,3                 | 2,1          | 7,4          | 0          | 882         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60           | 4                | 0,5         | 25,4         | 122,4                         | 0,1        | 0           | 0          | 1,3        | 10,8                 | 11,4         | 52,2         | 2,4        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>860</b>   | <b>40,9</b>      | <b>61,4</b> | <b>133,3</b> | <b>1250,6</b>                 | <b>0,9</b> | <b>18,3</b> | <b>0,5</b> | <b>9,2</b> | <b>99,9</b>          | <b>131,4</b> | <b>470,5</b> | <b>7,3</b> |             |                  |

5

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |              |            |            | Минеральные вещества |              |              |            | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|--------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг        | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                             | 100          | 2,2              | 7,4         | 11,8         | 123,4                         | 0          | 6,3          | 0,1        | 3,3        | 34,2                 | 27,4         | 53,9         | 1,6        | 75          | 2011             |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                               | 250          | 1,8              | 5,1         | 10,9         | 96,7                          | 0,1        | 8,5          | 0,2        | 2,4        | 29,5                 | 21,1         | 46,2         | 1,0        | 99          | 2011             |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ          | 100          | 12,6             | 9,2         | 3,8          | 153,3                         | 0,1        | 0,1          | 0          | 2,0        | 79,8                 | 34,9         | 178,8        | 0,8        | 232         | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 180          | 3,8              | 6,3         | 25,7         | 174,8                         | 0,2        | 12,5         | 0          | 0,3        | 42,1                 | 34,9         | 100,8        | 1,4        | 128         | 2011             |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                 | 200          | 0,7              | 0,3         | 20,2         | 98,1                          | 0          | 80           | 0,2        | 0          | 19,1                 | 4,9          | 3,1          | 0,5        | 388         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60           | 4                | 0,5         | 25,4         | 122,4                         | 0,1        | 0            | 0          | 1,3        | 10,8                 | 11,4         | 52,2         | 2,4        |             | 2008             |
| БАТОН                                       | 60           | 4,5              | 1,7         | 30,8         | 157,2                         | 0,1        | 0            | 0          | 0          | 11,4                 | 7,8          | 39           | 0,6        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>950</b>   | <b>29,6</b>      | <b>30,5</b> | <b>128,6</b> | <b>925,9</b>                  | <b>0,6</b> | <b>107,4</b> | <b>0,5</b> | <b>9,3</b> | <b>226,9</b>         | <b>142,4</b> | <b>474,0</b> | <b>8,3</b> |             |                  |

6

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |            | Минеральные вещества |              |              |            | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|                                              |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 100          | 2,8              | 5,1         | 6,1          | 81,1                          | 0,1        | 4,4         | 0          | 3,2        | 19,4                 | 18,8         | 54,0         | 0,6        |             | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ                    | 250          | 3,0              | 3,0         | 18,8         | 115,2                         | 0,1        | 6,6         | 0,2        | 2,0        | 23,1                 | 39,9         | 76,3         | 1,5        | 101         | 2011             |
| КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ                               | 100          | 10,4             | 12,5        | 11,5         | 204,3                         | 0          | 0           | 0          | 1,9        | 18,2                 | 16,9         | 102,9        | 1,6        | 268         | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ         | 180/5        | 6,7              | 5,7         | 43,1         | 250,1                         | 0,1        | 0           | 0          | 1,4        | 22,2                 | 10,1         | 52,0         | 1,3        | 203         | 2011             |
| СОУС ТОМАТНЫЙ 783                            | 50           | 0,5              | 2,4         | 3,4          | 37,6                          | 0          | 1,0         | 0,1        | 0          | 7,9                  | 5,4          | 9,7          | 0,2        | 783         | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                  | 200          | 0                | 0           | 15,5         | 61,9                          | 0          | 0           | 0          | 0          | 8,5                  | 1,8          | 0            | 0          | 349         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ  | 60           | 4                | 0,5         | 25,4         | 122,4                         | 0,1        | 0           | 0          | 1,3        | 10,8                 | 11,4         | 52,2         | 2,4        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>945</b>   | <b>27,4</b>      | <b>29,2</b> | <b>123,8</b> | <b>872,6</b>                  | <b>0,4</b> | <b>12,0</b> | <b>0,3</b> | <b>9,8</b> | <b>110,1</b>         | <b>104,3</b> | <b>347,1</b> | <b>7,6</b> |             |                  |

7

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |            | Минеральные вещества |              |              |            | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ           | 100          | 0,9              | 5,0         | 2,8          | 61,3                          | 0          | 2,4         | 0          | 2,1        | 22,9                 | 13,3         | 27,7         | 0,7        | 21          | 2011             |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                | 250          | 2,0              | 5,0         | 12,5         | 103,2                         | 0          | 8,2         | 0,2        | 2,3        | 41,9                 | 25,5         | 47,8         | 1,3        | 82          | 2011             |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                             | 120          | 11,2             | 10,1        | 16,5         | 201,8                         | 0          | 13,4        | 0          | 0,6        | 40,7                 | 27,8         | 123,0        | 2,0        | 2620        | 2008             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 180          | 3,8              | 6,3         | 25,7         | 174,8                         | 0,2        | 12,5        | 0          | 0,3        | 42,1                 | 34,9         | 100,8        | 1,4        | 128         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                      | 200          | 0,2              | 0,2         | 23,2         | 95,6                          | 0          | 1,6         | 0          | 0,3        | 19,9                 | 5,9          | 4            | 0,8        | 342         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60           | 4                | 0,5         | 25,4         | 122,4                         | 0,1        | 0           | 0          | 1,3        | 10,8                 | 11,4         | 52,2         | 2,4        |             | 2008             |
| БАТОН                                       | 60           | 4,5              | 1,7         | 30,8         | 157,2                         | 0,1        | 0           | 0          | 0          | 11,4                 | 7,8          | 39           | 0,6        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>970</b>   | <b>26,6</b>      | <b>28,8</b> | <b>136,9</b> | <b>916,3</b>                  | <b>0,4</b> | <b>38,1</b> | <b>0,2</b> | <b>6,9</b> | <b>189,7</b>         | <b>126,6</b> | <b>394,5</b> | <b>9,2</b> |             |                  |

8

## 9 день

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |            | Минеральные вещества |              |              |             | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      |             |                  |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100          | 1,8              | 6,2         | 10,5         | 105,4                         | 0,1        | 6,8         | 0,6        | 2,9        | 20,0                 | 22,8         | 49,2         | 0,8         | 40          | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ                      | 250          | 3,7              | 5,0         | 22,0         | 148,7                         | 0,1        | 4,6         | 0,2        | 1,4        | 28,0                 | 20,4         | 60,0         | 1,0         | 108         | 2011             |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ                          | 250          | 21,3             | 46,7        | 17,4         | 576,0                         | 0,5        | 36,2        | 0,1        | 3,0        | 97,7                 | 58,7         | 231,3        | 3,8         | 139-256     | 2011             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ                | 200          | 1                | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 0          | 1,6         | 0          | 0          | 12,6                 | 7,2          | 12,6         | 2,5         | 389         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ      | 60           | 4                | 0,5         | 25,4         | 122,4                         | 0,1        | 0           | 0          | 1,3        | 10,8                 | 11,4         | 52,2         | 2,4         |             | 2008             |
| ПЕЧЕНЬЕ                                          | 20           | 1,5              | 2           | 14,9         | 83,4                          | 0          | 0           | 0          | 0          | 5,8                  | 4            | 18           | 0,4         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>880</b>   | <b>33,3</b>      | <b>60,6</b> | <b>109,8</b> | <b>1119,3</b>                 | <b>0,8</b> | <b>49,2</b> | <b>0,9</b> | <b>8,6</b> | <b>174,9</b>         | <b>124,5</b> | <b>423,3</b> | <b>10,9</b> |             |                  |

9

## 10 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |             | Минеральные вещества |              |              |             | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      |             |                  |
| ИКРА МОРКОВНАЯ                              | 100          | 2,0              | 7,4         | 10,4         | 117,9                         | 0          | 4,8         | 1,5        | 3,7         | 42,9                 | 37,6         | 61,4         | 1,3         | 75          | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ    | 250          | 7,5              | 7,5         | 17,8         | 169,1                         | 0,1        | 9,0         | 0,2        | 1,5         | 27,8                 | 33,7         | 111,2        | 1,8         | 104         | 2011             |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ          | 100          | 12,7             | 8,9         | 3,8          | 151,3                         | 0,1        | 0,2         | 0          | 2,4         | 71,0                 | 21,2         | 162,3        | 0,6         | 232         | 2011             |
| РИС ОТВАРНОЙ                                | 180          | 4,4              | 7,1         | 46,3         | 266,5                         | 0,1        | 0           | 0,1        | 0,5         | 5,5                  | 29           | 88,1         | 0,5         | 304         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 200          | 0                | 0           | 15,5         | 61,9                          | 0          | 0           | 0          | 0           | 8,5                  | 1,8          | 0            | 0           | 349         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60           | 4                | 0,5         | 25,4         | 122,4                         | 0,1        | 0           | 0          | 1,3         | 10,8                 | 11,4         | 52,2         | 2,4         |             | 2008             |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                        | 200          | 0,8              | 0,8         | 19           | 91,2                          | 0,1        | 8           | 0          | 1,3         | 28,8                 | 14,4         | 19,8         | 4           | 338         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>1090</b>  | <b>31,4</b>      | <b>32,2</b> | <b>138,2</b> | <b>980,3</b>                  | <b>0,5</b> | <b>22,0</b> | <b>1,8</b> | <b>10,7</b> | <b>195,3</b>         | <b>149,1</b> | <b>495,0</b> | <b>10,6</b> |             |                  |

10

## 11 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |            | Минеральные вещества |              |              |            | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ                     | 100          | 4,7              | 9,5         | 6,9          | 132,9                         | 0          | 3,4         | 0          | 2,2        | 159,5                | 21,3         | 106,6        | 1,2        | 50          | 2011             |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ                   | 250          | 1,8              | 5,1         | 10,3         | 95,0                          | 0          | 8,0         | 0,2        | 2,3        | 32,1                 | 19,8         | 42,3         | 1,0        | 98          | 2011             |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                  | 100          | 28,2             | 31,1        | 16,2         | 455,7                         | 0,1        | 1,1         | 0,1        | 0,4        | 54,7                 | 36,9         | 270,3        | 2,9        | 294         | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 180          | 3,8              | 6,3         | 25,7         | 174,8                         | 0,2        | 12,5        | 0          | 0,3        | 42,1                 | 34,9         | 100,8        | 1,4        | 128         | 2011             |
| СОУС ТОМАТНЫЙ 783                           | 50           | 0,5              | 2,4         | 3,4          | 37,6                          | 0          | 1,0         | 0,1        | 0          | 7,9                  | 5,4          | 9,7          | 0,2        | 783         | 2008             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА                          | 200          | 0                | 0           | 29,3         | 117,1                         | 0          | 0           | 0          | 0          | 13,3                 | 2,1          | 7,4          | 0          | 882         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60           | 4                | 0,5         | 25,4         | 122,4                         | 0,1        | 0           | 0          | 1,3        | 10,8                 | 11,4         | 52,2         | 2,4        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>940</b>   | <b>43,0</b>      | <b>54,9</b> | <b>117,2</b> | <b>1135,5</b>                 | <b>0,4</b> | <b>26,0</b> | <b>0,4</b> | <b>6,5</b> | <b>320,4</b>         | <b>131,8</b> | <b>589,3</b> | <b>9,1</b> |             |                  |

11

## 12 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |            | Минеральные вещества |              |              |            | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ           | 100          | 0,9              | 5,0         | 2,8          | 61,3                          | 0          | 2,4         | 0          | 2,1        | 22,9                 | 13,3         | 27,7         | 0,7        | 21          | 2011             |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                               | 250          | 1,8              | 5,1         | 10,9         | 96,7                          | 0,1        | 8,5         | 0,2        | 2,4        | 29,5                 | 21,1         | 46,2         | 1,0        | 99          | 2011             |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ      | 250          | 15,1             | 8,1         | 24,6         | 231,0                         | 0,2        | 9,8         | 0          | 0,5        | 46,0                 | 67,5         | 246,7        | 2,0        | 502         | 2008             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ           | 200          | 1                | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 0          | 1,6         | 0          | 0          | 12,6                 | 7,2          | 12,6         | 2,5        | 389         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60           | 4                | 0,5         | 25,4         | 122,4                         | 0,1        | 0           | 0          | 1,3        | 10,8                 | 11,4         | 52,2         | 2,4        |             | 2008             |
| БАТОН                                       | 60           | 4,5              | 1,7         | 30,8         | 157,2                         | 0,1        | 0           | 0          | 0          | 11,4                 | 7,8          | 39           | 0,6        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>920</b>   | <b>27,3</b>      | <b>20,6</b> | <b>114,1</b> | <b>752,0</b>                  | <b>0,5</b> | <b>22,3</b> | <b>0,2</b> | <b>6,3</b> | <b>133,2</b>         | <b>128,3</b> | <b>424,4</b> | <b>9,2</b> |             |                  |

12

## Титульный лист

«Согласовано»

---

«Утверждаю»

Директор школы 

---

Примерное-циклическое 12-ти дневное меню для организации питания детей с 12 до 18 лет в учебных заведениях

г. Курска, на период 01.05.2024г. по 31.10.2024г.

## 1 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |          |          | Минеральные вещества |           |       |           | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------------|----------|-------|----------|----------|----------------------|-----------|-------|-----------|---------------------|---------------------|
|                                             |              | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углеводы, г |                                     | В1, мг   | С, мг | А,<br>мг | Е,<br>мг | Са,<br>мг            | Mg,<br>мг | P, мг | Fe,<br>мг |                     |                     |
| 12-18 лет                                   |              |                  |            |             |                                     |          |       |          |          |                      |           |       |           |                     |                     |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)                | 100          | 1,6              | 6          | 9,5         | 100,1                               | 0        | 47,1  | 0,4      | 3,0      | 35,2                 | 16,9      | 33,6  | 0,8       | 49                  | 2011                |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                 | 250          | 4,9              | 5,4        | 17,3        | 136,1                               | 0,2      | 4,6   | 0,2      | 3,8      | 33,1                 | 30,4      | 70,4  | 1,7       | 102                 | 2011                |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                  | 100          | 21,0             | 29,1       | 16,7        | 410,7                               | 0,1      | 0,8   | 0,1      | 2,8      | 49,0                 | 30,4      | 209,5 | 2,3       | 294                 | 2011                |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ        | 180          | 3,3              | 3,9        | 21          | 132,6                               | 0,1      | 0     | 0        | 0,7      | 16,4                 | 5,4       | 26,4  | 0,6       | 203                 | 2011                |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 200          | 0                | 0          | 15,5        | 61,9                                | 0        | 0     | 0        | 0        | 8,5                  | 1,8       | 0     | 0         | 349                 | 2011                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60           | 4                | 0,5        | 25,4        | 122,4                               | 0,1      | 0     | 0        | 1,3      | 10,8                 | 11,4      | 52,2  | 2,4       |                     | 2008                |
| Итого за прием пищи:                        | 890          | 34,8             | 44,9       | 105,4       | 963,8                               | 0,5      | 52,5  | 0,7      | 11,6     | 153,0                | 96,3      | 392,1 | 7,8       |                     |                     |

1

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |          |          | Минеральные вещества |           |       |           | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------------|----------|-------|----------|----------|----------------------|-----------|-------|-----------|---------------------|---------------------|
|                                             |              | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углеводы, г |                                     | В1, мг   | С, мг | А,<br>мг | Е,<br>мг | Са,<br>мг            | Mg,<br>мг | P, мг | Fe,<br>мг |                     |                     |
| 12-18 лет                                   |              |                  |            |             |                                     |          |       |          |          |                      |           |       |           |                     |                     |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ                      | 100          | 1,3              | 5,9        | 4,1         | 76,8                                | 0        | 11,5  | 0,2      | 2,7      | 31,2                 | 17,6      | 33,2  | 1,1       | 43                  | 2011                |
| БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ                           | 250          | 2,0              | 5,1        | 14,7        | 112,9                               | 0,1      | 6,7   | 0,2      | 2,3      | 33,2                 | 26,9      | 54,9  | 1,4       | 83                  | 2011                |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ                   | 100          | 15,0             | 11,6       | 16,2        | 228,0                               | 0,1      | 0,3   | 0        | 4,4      | 60,9                 | 51,4      | 223,4 | 1,4       | 234                 | 2011                |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 180          | 3,7              | 11,1       | 24,8        | 214,4                               | 0,2      | 12,0  | 0,1      | 0,4      | 43,9                 | 33,7      | 99,5  | 1,4       | 128                 | 2011                |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                 | 200          | 0,7              | 0,3        | 20,2        | 98,1                                | 0        | 80    | 0,2      | 0        | 19,1                 | 4,9       | 3,1   | 0,5       | 388                 | 2011                |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                        | 200          | 0,8              | 0,8        | 19          | 91,2                                | 0,1      | 8     | 0        | 1,3      | 28,8                 | 14,4      | 19,8  | 4         | 338                 | 2011                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60           | 4                | 0,5        | 25,4        | 122,4                               | 0,1      | 0     | 0        | 1,3      | 10,8                 | 11,4      | 52,2  | 2,4       |                     | 2008                |
| Итого за прием пищи:                        | 1090         | 27,5             | 35,3       | 124,4       | 943,8                               | 0,6      | 118,5 | 0,7      | 12,4     | 227,9                | 160,3     | 486,1 | 12,2      |                     |                     |

2

## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |          |          | Минеральные вещества |           |       |           | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------------|----------|-------|----------|----------|----------------------|-----------|-------|-----------|---------------------|---------------------|
|                                             |              | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углеводы, г |                                     | В1, мг   | С, мг | А,<br>мг | Е,<br>мг | Са,<br>мг            | Mg,<br>мг | Р, мг | Fe,<br>мг |                     |                     |
| 12-18 лет                                   |              |                  |            |             |                                     |          |       |          |          |                      |           |       |           |                     |                     |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                            | 100          | 1,5              | 9,8        | 7,3         | 124,7                               | 0        | 6,0   | 0,2      | 4,3      | 28,8                 | 17,7      | 39,2  | 0,9       | 67                  | 2011                |
| РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ                | 250          | 2,2              | 5,3        | 15,7        | 118,7                               | 0,1      | 6,3   | 0,2      | 2,5      | 25,0                 | 24,1      | 62,2  | 1,0       | 96                  | 2011                |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                     | 100          | 17,1             | 16,7       | 2,3         | 227,7                               | 0,1      | 1,3   | 0,1      | 0,6      | 12,2                 | 20,2      | 146,8 | 2,1       | 246                 | 2011                |
| РИС ОТВАРНОЙ                                | 180          | 4,4              | 7,1        | 46,3        | 266,5                               | 0,1      | 0     | 0,1      | 0,5      | 5,5                  | 29        | 88,1  | 0,5       | 304                 | 2011                |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                             | 200          | 0,1              | 0,1        | 25,2        | 102,0                               | 0        | 0,8   | 0        | 0,1      | 10,2                 | 2,9       | 2     | 0,4       | 344                 | 2011                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60           | 4                | 0,5        | 25,4        | 122,4                               | 0,1      | 0     | 0        | 1,3      | 10,8                 | 11,4      | 52,2  | 2,4       |                     | 2008                |
| Итого за прием пищи:                        | 890          | 29,3             | 39,5       | 122,2       | 962,0                               | 0,4      | 14,4  | 0,6      | 9,3      | 92,5                 | 105,3     | 390,5 | 7,3       |                     |                     |

3

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |          |          | Минеральные вещества |           |       |           | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------------|----------|-------|----------|----------|----------------------|-----------|-------|-----------|---------------------|---------------------|
|                                             |              | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углеводы, г |                                     | В1, мг   | С, мг | А,<br>мг | Е,<br>мг | Са,<br>мг            | Mg,<br>мг | Р, мг | Fe,<br>мг |                     |                     |
| 12-18 лет                                   |              |                  |            |             |                                     |          |       |          |          |                      |           |       |           |                     |                     |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                     | 100          | 0,9              | 5,9        | 2,8         | 68,3                                | 0        | 4,7   | 0        | 2,6      | 24,3                 | 14,9      | 44,6  | 1,1       | 20                  | 2011                |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ                          | 250          | 9,5              | 11,6       | 13,7        | 197,7                               | 0        | 0,7   | 0        | 2,3      | 24,6                 | 13,4      | 83,6  | 0,9       | 113                 | 2011                |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ           | 120          | 12,0             | 6,5        | 3,7         | 122,3                               | 0,1      | 1,8   | 0,6      | 2,9      | 47,0                 | 51,1      | 184,4 | 1,0       | 229                 | 2011                |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 180          | 3,8              | 6,3        | 25,7        | 174,8                               | 0,2      | 12,5  | 0        | 0,3      | 42,1                 | 34,9      | 100,8 | 1,4       | 128                 | 2011                |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 200          | 0                | 0          | 15,5        | 61,9                                | 0        | 0     | 0        | 0        | 8,5                  | 1,8       | 0     | 0         | 349                 | 2011                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60           | 4                | 0,5        | 25,4        | 122,4                               | 0,1      | 0     | 0        | 1,3      | 10,8                 | 11,4      | 52,2  | 2,4       |                     | 2008                |
| БАТОН                                       | 70           | 5,3              | 2          | 36          | 183,4                               | 0,1      | 0     | 0        | 0        | 13,3                 | 9,1       | 45,5  | 0,7       |                     | 2008                |
| Итого за прием пищи:                        | 980          | 35,5             | 32,8       | 122,8       | 930,8                               | 0,5      | 19,7  | 0,6      | 9,4      | 170,6                | 136,6     | 511,1 | 7,5       |                     |                     |

4

## 5 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |          |          | Минеральные вещества |           |       |           | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------------|----------|-------|----------|----------|----------------------|-----------|-------|-----------|---------------------|---------------------|
|                                             |              | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углеводы, г |                                     | В1, мг   | С, мг | А,<br>мг | Е,<br>мг | Са,<br>мг            | Mg,<br>мг | Р, мг | Fe,<br>мг |                     |                     |
|                                             |              |                  |            |             |                                     |          |       |          |          |                      |           |       |           |                     |                     |
| 12-18 лет                                   |              |                  |            |             |                                     |          |       |          |          |                      |           |       |           |                     |                     |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                            | 100          | 1,6              | 6          | 9,5         | 100,1                               | 0        | 47,1  | 0,4      | 3,0      | 35,3                 | 16,9      | 33,6  | 0,8       | 49                  | 2011                |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ                    | 250          | 11,4             | 3,7        | 27,6        | 189,2                               | 0,2      | 12,9  | 0,3      | 0,3      | 37,2                 | 41,1      | 94,5  | 1,7       | 54-11с-2020         | 2020                |
| ПЛОВ                                        | 250          | 28,3             | 29,2       | 43,3        | 548,3                               | 0,1      | 1,7   | 0,2      | 4,8      | 24,1                 | 57,1      | 289,7 | 3,7       | 265                 | 2008                |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА                          | 200          | 0                | 0          | 29,3        | 117,1                               | 0        | 0     | 0        | 0        | 13,3                 | 2,1       | 7,4   | 0         | 882                 | 2008                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60           | 4                | 0,5        | 25,4        | 122,4                               | 0,1      | 0     | 0        | 1,3      | 10,8                 | 11,4      | 52,2  | 2,4       |                     | 2008                |
| Итого за прием пищи:                        | 860          | 45,3             | 39,4       | 135,1       | 1077,1                              | 0,4      | 61,7  | 0,9      | 9,4      | 120,7                | 128,6     | 477,4 | 8,6       |                     |                     |

5

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |          |          | Минеральные вещества |           |       |           | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------------|----------|-------|----------|----------|----------------------|-----------|-------|-----------|---------------------|---------------------|
|                                             |              | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углеводы, г |                                     | В1, мг   | С, мг | А,<br>мг | Е,<br>мг | Са,<br>мг            | Mg,<br>мг | P, мг | Fe,<br>мг |                     |                     |
| 12-18 лет                                   |              |                  |            |             |                                     |          |       |          |          |                      |           |       |           |                     |                     |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                              | 100          | 1,1              | 0,2        | 3,8         | 24,1                                | 0,1      | 25,1  | 0,2      | 0,4      | 14,1                 | 20,1      | 26,1  | 1         |                     | 2008                |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                               | 250          | 1,8              | 5,1        | 10,9        | 96,7                                | 0,1      | 8,5   | 0,2      | 2,4      | 29,5                 | 21,1      | 46,2  | 1,0       | 99                  | 2011                |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ          | 100          | 12,6             | 9,2        | 3,8         | 153,3                               | 0,1      | 0,1   | 0        | 2,0      | 79,8                 | 34,9      | 178,8 | 0,8       | 232                 | 2011                |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 180          | 3,8              | 6,3        | 25,7        | 174,8                               | 0,2      | 12,5  | 0        | 0,3      | 42,1                 | 34,9      | 100,8 | 1,4       | 128                 | 2011                |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                 | 200          | 0,7              | 0,3        | 20,2        | 98,1                                | 0        | 80    | 0,2      | 0        | 19,1                 | 4,9       | 3,1   | 0,5       | 388                 | 2011                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60           | 4                | 0,5        | 25,4        | 122,4                               | 0,1      | 0     | 0        | 1,3      | 10,8                 | 11,4      | 52,2  | 2,4       |                     | 2008                |
| БАТОН                                       | 60           | 4,5              | 1,7        | 30,8        | 157,2                               | 0,1      | 0     | 0        | 0        | 11,4                 | 7,8       | 39    | 0,6       |                     | 2008                |
| Итого за прием пищи:                        | 950          | 28,5             | 23,3       | 120,6       | 826,6                               | 0,7      | 126,2 | 0,6      | 6,4      | 206,8                | 135,1     | 446,2 | 7,7       |                     |                     |

6

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |          |          | Минеральные вещества |           |       |           | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------------|----------|-------|----------|----------|----------------------|-----------|-------|-----------|---------------------|---------------------|
|                                             |              | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углеводы, г |                                     | В1, мг   | С, мг | А,<br>мг | Е,<br>мг | Са,<br>мг            | Mg,<br>мг | Р, мг | Fe,<br>мг |                     |                     |
|                                             |              |                  |            |             |                                     |          |       |          |          |                      |           |       |           |                     |                     |
| 12-18 лет                                   |              |                  |            |             |                                     |          |       |          |          |                      |           |       |           |                     |                     |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ           | 100          | 1,2              | 6,0        | 4,9         | 80,9                                | 0,1      | 9,3   | 0,1      | 2,8      | 16,9                 | 18,0      | 31,7  | 0,9       | 23                  | 2011                |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ                   | 250          | 3,0              | 3,0        | 18,8        | 115,2                               | 0,1      | 6,6   | 0,2      | 2,0      | 23,1                 | 39,9      | 76,3  | 1,5       | 101                 | 2011                |
| КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ                              | 100          | 10,4             | 12,5       | 11,5        | 204,3                               | 0        | 0     | 0        | 1,9      | 18,2                 | 16,9      | 102,9 | 1,6       | 268                 | 2011                |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ        | 180/5        | 6,7              | 5,7        | 43,1        | 250,1                               | 0,1      | 0     | 0        | 1,4      | 22,2                 | 10,1      | 52,0  | 1,3       | 203                 | 2011                |
| СОУС ТОМАТНЫЙ 783                           | 50           | 0,5              | 2,4        | 3,4         | 37,6                                | 0        | 1,0   | 0,1      | 0        | 7,9                  | 5,4       | 9,7   | 0,2       | 783                 | 2008                |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 200          | 0                | 0          | 15,5        | 61,9                                | 0        | 0     | 0        | 0        | 8,5                  | 1,8       | 0     | 0         | 349                 | 2011                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60           | 4                | 0,5        | 25,4        | 122,4                               | 0,1      | 0     | 0        | 1,3      | 10,8                 | 11,4      | 52,2  | 2,4       |                     | 2008                |
| Итого за прием пищи:                        | 945          | 25,8             | 30,1       | 122,6       | 872,4                               | 0,4      | 16,9  | 0,4      | 9,4      | 107,6                | 103,5     | 324,8 | 7,9       |                     |                     |

7

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |          |          | Минеральные вещества |           |       |           | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------------|----------|-------|----------|----------|----------------------|-----------|-------|-----------|---------------------|---------------------|
|                                             |              | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углеводы, г |                                     | В1, мг   | С, мг | А,<br>мг | Е,<br>мг | Са,<br>мг            | Mg,<br>мг | P, мг | Fe,<br>мг |                     |                     |
|                                             |              |                  |            |             |                                     |          |       |          |          |                      |           |       |           |                     |                     |
| 12-18 лет                                   |              |                  |            |             |                                     |          |       |          |          |                      |           |       |           |                     |                     |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ                      | 100          | 1,3              | 5,9        | 4,1         | 76,8                                | 0        | 11,5  | 0,2      | 2,7      | 31,2                 | 17,6      | 33,2  | 1,1       | 43                  | 2011                |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                | 250          | 2,0              | 5,0        | 12,5        | 103,2                               | 0        | 8,2   | 0,2      | 2,3      | 41,9                 | 25,5      | 47,8  | 1,3       | 82                  | 2011                |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                             | 120          | 11,2             | 10,1       | 16,5        | 201,8                               | 0        | 13,4  | 0        | 0,6      | 40,7                 | 27,8      | 123,0 | 2,0       | 2620                | 2008                |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 180          | 3,8              | 6,3        | 25,7        | 174,8                               | 0,2      | 12,5  | 0        | 0,3      | 42,1                 | 34,9      | 100,8 | 1,4       | 128                 | 2011                |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                      | 200          | 0,2              | 0,2        | 23,2        | 95,6                                | 0        | 1,6   | 0        | 0,3      | 19,9                 | 5,9       | 4     | 0,8       | 342                 | 2011                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60           | 4                | 0,5        | 25,4        | 122,4                               | 0,1      | 0     | 0        | 1,3      | 10,8                 | 11,4      | 52,2  | 2,4       |                     | 2008                |
| БАТОН                                       | 60           | 4,5              | 1,7        | 30,8        | 157,2                               | 0,1      | 0     | 0        | 0        | 11,4                 | 7,8       | 39    | 0,6       |                     | 2008                |
| Итого за прием пищи:                        | 970          | 27,0             | 29,7       | 138,2       | 931,8                               | 0,4      | 47,2  | 0,4      | 7,5      | 198,0                | 130,9     | 400,0 | 9,6       |                     |                     |

8

## 9 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |          |          | Минеральные вещества |           |       |           | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------------|----------|-------|----------|----------|----------------------|-----------|-------|-----------|---------------------|---------------------|
|                                             |              | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углеводы, г |                                     | В1, мг   | С, мг | А,<br>мг | Е,<br>мг | Са,<br>мг            | Mg,<br>мг | P, мг | Fe,<br>мг |                     |                     |
| 12-18 лет                                   |              |                  |            |             |                                     |          |       |          |          |                      |           |       |           |                     |                     |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                              | 100          | 1,1              | 0,2        | 3,8         | 24,1                                | 0,1      | 25,1  | 0,2      | 0,4      | 14,1                 | 20,1      | 26,1  | 1         |                     | 2008                |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ                 | 250          | 3,7              | 5,0        | 22,0        | 148,7                               | 0,1      | 4,6   | 0,2      | 1,4      | 28,0                 | 20,4      | 60,0  | 1,0       | 108                 | 2011                |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ                     | 250          | 21,3             | 46,7       | 17,4        | 576,0                               | 0,5      | 36,2  | 0,1      | 3,0      | 97,7                 | 58,7      | 231,3 | 3,8       | 139-256             | 2011                |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ           | 200          | 1                | 0,2        | 19,6        | 83,4                                | 0        | 1,6   | 0        | 0        | 12,6                 | 7,2       | 12,6  | 2,5       | 389                 | 2011                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60           | 4                | 0,5        | 25,4        | 122,4                               | 0,1      | 0     | 0        | 1,3      | 10,8                 | 11,4      | 52,2  | 2,4       |                     | 2008                |
| ПЕЧЕНЬЕ                                     | 20           | 1,5              | 2          | 14,9        | 83,4                                | 0        | 0     | 0        | 0        | 5,8                  | 4         | 18    | 0,4       |                     | 2008                |
| Итого за прием пищи:                        | 880          | 32,6             | 54,6       | 103,1       | 1038,0                              | 0,8      | 67,5  | 0,5      | 6,1      | 169,0                | 121,8     | 400,2 | 11,1      |                     |                     |

9

## 10 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |          |          | Минеральные вещества |           |       |           | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------------|----------|-------|----------|----------|----------------------|-----------|-------|-----------|---------------------|---------------------|
|                                             |              | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углеводы, г |                                     | В1, мг   | С, мг | А,<br>мг | Е,<br>мг | Са,<br>мг            | Mg,<br>мг | P, мг | Fe,<br>мг |                     |                     |
| 12-18 лет                                   |              |                  |            |             |                                     |          |       |          |          |                      |           |       |           |                     |                     |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                              | 100          | 1,1              | 0,2        | 3,8         | 24,1                                | 0,1      | 25,1  | 0,2      | 0,4      | 14,1                 | 20,1      | 26,1  | 1         |                     | 2008                |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ    | 250          | 7,5              | 7,5        | 17,8        | 169,1                               | 0,1      | 9,0   | 0,2      | 1,5      | 27,8                 | 33,7      | 111,2 | 1,8       | 104                 | 2011                |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ          | 100          | 12,7             | 8,9        | 3,8         | 151,3                               | 0,1      | 0,2   | 0        | 2,4      | 71,0                 | 21,2      | 162,3 | 0,6       | 232                 | 2011                |
| РИС ОТВАРНОЙ                                | 180          | 4,4              | 7,1        | 46,3        | 266,5                               | 0,1      | 0     | 0,1      | 0,5      | 5,5                  | 29        | 88,1  | 0,5       | 304                 | 2011                |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 200          | 0                | 0          | 15,5        | 61,9                                | 0        | 0     | 0        | 0        | 8,5                  | 1,8       | 0     | 0         | 349                 | 2011                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60           | 4                | 0,5        | 25,4        | 122,4                               | 0,1      | 0     | 0        | 1,3      | 10,8                 | 11,4      | 52,2  | 2,4       |                     | 2008                |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                        | 200          | 0,8              | 0,8        | 19          | 91,2                                | 0,1      | 8     | 0        | 1,3      | 28,8                 | 14,4      | 19,8  | 4         | 338                 | 2011                |
| Итого за прием пищи:                        | 1090         | 30,5             | 25,0       | 131,6       | 886,5                               | 0,6      | 42,3  | 0,5      | 7,4      | 166,5                | 131,6     | 459,7 | 10,3      |                     |                     |

10

## 11 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |          |       | Минеральные вещества |           |       |           | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------------|----------|-------|----------|-------|----------------------|-----------|-------|-----------|---------------------|---------------------|
|                                             |              | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углеводы, г |                                     | В1, мг   | С, мг | А,<br>мг | Е, мг | Са,<br>мг            | Mg,<br>мг | Р, мг | Fe,<br>мг |                     |                     |
| 12-18 лет                                   |              |                  |            |             |                                     |          |       |          |       |                      |           |       |           |                     |                     |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ                     | 100          | 4,7              | 9,5        | 6,9         | 132,9                               | 0        | 3,4   | 0        | 2,2   | 159,5                | 21,3      | 106,6 | 1,2       | 50                  | 2011                |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ                   | 250          | 1,8              | 5,1        | 10,3        | 95,0                                | 0        | 8,0   | 0,2      | 2,3   | 32,1                 | 19,8      | 42,3  | 1,0       | 98                  | 2011                |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                  | 100          | 28,2             | 31,1       | 16,2        | 455,7                               | 0,1      | 1,1   | 0,1      | 0,4   | 54,7                 | 36,9      | 270,3 | 2,9       | 294                 | 2011                |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 180          | 3,8              | 6,3        | 25,7        | 174,8                               | 0,2      | 12,5  | 0        | 0,3   | 42,1                 | 34,9      | 100,8 | 1,4       | 128                 | 2011                |
| СОУС ТОМАТНЫЙ 783                           | 50           | 0,5              | 2,4        | 3,4         | 37,6                                | 0        | 1,0   | 0,1      | 0     | 7,9                  | 5,4       | 9,7   | 0,2       | 783                 | 2008                |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА                          | 200          | 0                | 0          | 29,3        | 117,1                               | 0        | 0     | 0        | 0     | 13,3                 | 2,1       | 7,4   | 0         | 882                 | 2008                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60           | 4                | 0,5        | 25,4        | 122,4                               | 0,1      | 0     | 0        | 1,3   | 10,8                 | 11,4      | 52,2  | 2,4       |                     | 2008                |
| Итого за прием пищи:                        | 940          | 43,0             | 54,9       | 117,2       | 1135,5                              | 0,4      | 26,0  | 0,4      | 6,5   | 320,4                | 131,8     | 589,3 | 9,1       |                     |                     |

11

## 12 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |          |       | Минеральные вещества |           |       |           | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------------|----------|-------|----------|-------|----------------------|-----------|-------|-----------|---------------------|---------------------|
|                                             |              | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углеводы, г |                                     | В1, мг   | С, мг | А,<br>мг | Е, мг | Са,<br>мг            | Mg,<br>мг | Р, мг | Fe,<br>мг |                     |                     |
|                                             |              |                  |            |             |                                     |          |       |          |       |                      |           |       |           |                     |                     |
| 12-18 лет                                   |              |                  |            |             |                                     |          |       |          |       |                      |           |       |           |                     |                     |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                            | 100          | 1,6              | 6          | 9,5         | 100,1                               | 0        | 47,1  | 0,4      | 3,0   | 35,2                 | 16,9      | 33,6  | 0,8       | 49                  | 2011                |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                               | 250          | 1,8              | 5,1        | 10,9        | 96,7                                | 0,1      | 8,5   | 0,2      | 2,4   | 29,5                 | 21,1      | 46,2  | 1,0       | 99                  | 2011                |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ      | 250          | 15,1             | 8,1        | 24,6        | 231,0                               | 0,2      | 9,8   | 0        | 0,5   | 46,0                 | 67,5      | 246,7 | 2,0       | 502                 | 2008                |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ           | 200          | 1                | 0,2        | 19,6        | 83,4                                | 0        | 1,6   | 0        | 0     | 12,6                 | 7,2       | 12,6  | 2,5       | 389                 | 2011                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60           | 4                | 0,5        | 25,4        | 122,4                               | 0,1      | 0     | 0        | 1,3   | 10,8                 | 11,4      | 52,2  | 2,4       |                     | 2008                |
| БАТОН                                       | 60           | 4,5              | 1,7        | 30,8        | 157,2                               | 0,1      | 0     | 0        | 0     | 11,4                 | 7,8       | 39    | 0,6       |                     | 2008                |
| Итого за прием пищи:                        | 920          | 28,0             | 21,6       | 120,8       | 790,8                               | 0,5      | 67,0  | 0,6      | 7,2   | 145,5                | 131,9     | 430,3 | 9,3       |                     |                     |

12

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                            | Пищевые вещества |            |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |       | Минеральные вещества |         |                       |                       |        |
|----------------------------------|------------------|------------|----------------|-------------------------------------|----------|-------|-------|----------------------|---------|-----------------------|-----------------------|--------|
|                                  | Белки, г         | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г |                                     | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг                | Са, мг  | Mg,<br>мг             | Р, мг                 | Fe, мг |
| Итого за весь<br>период          | 387,8            | 431,1      | 1 464,0        | 11 359,1                            | 6,2      | 659,9 | 17,9  | 102,6                | 2 078,5 | <sup>1</sup><br>513,7 | <sup>5</sup><br>307,7 | 108,4  |
| Среднее<br>значение за<br>период | 32,32            | 35,93      | 122            | 946,59                              | 0,52     | 54,99 | 1,49  | 8,55                 | 173,21  | 126,14                | 442,31                | 9,03   |

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст<br>детей | Обед |
|------------------|------|
| 12-18<br>лет     | 950  |

**Организация питания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (5-11 классы).**

«Согласовано»

«Утверждаю»

Директор школы \_\_\_\_\_

Примерное-циклическое 12-ти дневное меню для организации питания детей с ОВЗ в учебных заведениях

г. Курска, на период 01.09.2024г. по 31.12.2024г.

1 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |             |                  |
| ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)             |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР                            | 150          | 12,2             | 17,7    | 25,3        | 309,7                         | 0        | 1,3   | 0,2   | 3,6   | 17,0                 | 29,8   | 136,6 | 1,4    | 291         | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 200/15/7     | 0,2              | 0       | 15,0        | 61,6                          | 0        | 1,1   | 0     | 0     | 13,2                 | 4,5    | 5,1   | 0,5    | 377         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30           | 2                | 0,3     | 12,7        | 61,2                          | 0,1      | 0     | 0     | 0,7   | 5,4                  | 5,7    | 26,1  | 1,2    |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                        | 402          | 14,4             | 18,0    | 53,0        | 432,5                         | 0,1      | 2,4   | 0,2   | 4,3   | 35,6                 | 40,0   | 167,8 | 3,1    |             |                  |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг |             |                  |
| ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание) |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ    | 150          | 5,2              | 8,2     | 26,9        | 202,2                         | 0,1      | 0,4   | 0,1   | 0,9   | 82,6                 | 29,7   | 111,7 | 0,8    | 182         | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ      | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,2        | 103,5                         | 0        | 0,5   | 0     | 0     | 109,9                | 16,8   | 82,4  | 0,3    | 379         | 2011             |
| БАТОН                           | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 5,7                  | 3,9    | 19,5  | 0,3    |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:            | 380          | 10,6             | 11,5    | 59,5        | 384,3                         | 0,1      | 0,9   | 0,1   | 0,9   | 198,2                | 50,4   | 213,6 | 1,4    |             |                  |

2

## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг |             |                  |
| ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)             |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                           | 60           | 5,7              | 10,2    | 1,1         | 118,6                         | 0        | 0,1   | 0,1   | 1,0   | 38,3                 | 6,4    | 85,9  | 1      | 210         | 2011             |
| ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ                       | 60           | 13,1             | 15,4    | 5,4         | 212,9                         | 0        | 0,5   | 0,1   | 0,2   | 12,9                 | 12,8   | 110,6 | 1,1    | 295         | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 200/15/7     | 0,2              | 0       | 15,0        | 61,6                          | 0        | 1,1   | 0     | 0     | 13,2                 | 4,5    | 5,1   | 0,5    | 377         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30           | 2                | 0,3     | 12,7        | 61,2                          | 0,1      | 0     | 0     | 0,7   | 5,4                  | 5,7    | 26,1  | 1,2    |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                        | 372          | 21,0             | 25,9    | 34,2        | 454,3                         | 0,1      | 1,7   | 0,2   | 1,9   | 69,8                 | 29,4   | 227,7 | 3,8    |             |                  |

3

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг |             |                  |
| ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)             |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                         | 150          | 14,1             | 16,0    | 14,6        | 259,9                         | 0,1      | 7,7   | 0     | 2,8   | 16,3                 | 32,8   | 153,8 | 2,3    | 259         | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                             | 200          | 3,9              | 3,3     | 16,7        | 113,2                         | 0        | 0,6   | 0     | 0     | 130,9                | 23,0   | 101   | 0,6    | 382         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30           | 2                | 0,3     | 12,7        | 61,2                          | 0,1      | 0     | 0     | 0,7   | 5,4                  | 5,7    | 26,1  | 1,2    |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                        | 380          | 20,0             | 19,6    | 44,0        | 434,3                         | 0,2      | 8,3   | 0     | 3,5   | 152,6                | 61,5   | 280,9 | 4,1    |             |                  |

4

## 5 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг |             |                  |
| ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание) |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ               | 150          | 5,9              | 9,4     | 22,8        | 201,2                         | 0,1      | 0,4   | 0,1   | 1,2   | 93,6                 | 46,1   | 149,1 | 1,3    | 173         | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                   | 200/15/7     | 0,2              | 0       | 15,0        | 61,6                          | 0        | 1,1   | 0     | 0     | 13,2                 | 4,5    | 5,1   | 0,5    | 377         | 2011             |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ              | 30           | 3,5              | 5,7     | 9,3         | 102,4                         | 0        | 0,1   | 0     | 0,1   | 83,0                 | 5,5    | 57,3  | 0,3    | 3           | 2011             |
| Итого за прием пищи:            | 402          | 9,6              | 15,1    | 47,1        | 365,2                         | 0,1      | 1,6   | 0,1   | 1,3   | 189,8                | 56,1   | 211,5 | 2,1    |             |                  |

5

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг |             |                  |
| ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)             |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ                             | 150          | 19,6             | 10,7    | 52,7        | 385,7                         | 0,1      | 0,9   | 0     | 0,6   | 43,1                 | 25,9   | 174,9 | 2,5    | 391         | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 200/15/7     | 0,2              | 0       | 15,0        | 61,6                          | 0        | 1,1   | 0     | 0     | 13,2                 | 4,5    | 5,1   | 0,5    | 377         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30           | 2                | 0,3     | 12,7        | 61,2                          | 0,1      | 0     | 0     | 0,7   | 5,4                  | 5,7    | 26,1  | 1,2    |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                        | 402          | 21,8             | 11,0    | 80,4        | 508,5                         | 0,2      | 2,0   | 0     | 1,3   | 61,7                 | 36,1   | 206,1 | 4,2    |             |                  |

6

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг |             |                  |
| ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)             |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                     | 50           | 8,5              | 9,2     | 1,3         | 122,8                         | 0        | 0,6   | 0     | 0,4   | 6,2                  | 10,4   | 73,7  | 1,1    | 246         | 2011             |
| РИС ОТВАРНОЙ                                | 150          | 3,6              | 5,9     | 38,5        | 222                           | 0        | 0     | 0     | 0,3   | 4,6                  | 24,1   | 73,3  | 0,5    | 304         | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 200/15/7     | 0,2              | 0       | 15,0        | 61,6                          | 0        | 1,1   | 0     | 0     | 13,2                 | 4,5    | 5,1   | 0,5    | 377         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30           | 2                | 0,3     | 12,7        | 61,2                          | 0,1      | 0     | 0     | 0,7   | 5,4                  | 5,7    | 26,1  | 1,2    |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                        | 452          | 14,3             | 15,4    | 67,5        | 467,6                         | 0,1      | 1,7   | 0     | 1,4   | 29,4                 | 44,7   | 178,2 | 3,3    |             |                  |

7

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг |             |                  |
| ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание) |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| КАША "ДРУЖБА"                   | 150          | 4,2              | 7,9     | 23,8        | 183,4                         | 0,1      | 0,4   | 0,1   | 0,5   | 79,5                 | 23,0   | 93,9  | 0,6    | 175         | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                 | 200          | 3,9              | 3,3     | 16,7        | 113,2                         | 0        | 0,6   | 0     | 0     | 130,9                | 23,0   | 101   | 0,6    | 382         | 2011             |
| БАТОН                           | 35           | 2,6              | 1       | 18          | 91,7                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 6,7                  | 4,6    | 22,8  | 0,4    |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:            | 385          | 10,7             | 12,2    | 58,5        | 388,3                         | 0,1      | 1,0   | 0,1   | 0,5   | 217,1                | 50,6   | 217,7 | 1,6    |             |                  |

8

9 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг |             |                  |
| ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)             |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                               | 150          | 13,0             | 16,5    | 13,1        | 252,2                         | 0,1      | 6,5   | 0,3   | 2,5   | 22,7                 | 29,1   | 138,9 | 1,7    | 309         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200          | 0,3              | 0       | 11,5        | 47,1                          | 0        | 0,1   | 0     | 0     | 21,9                 | 9,9    | 12,6  | 1,3    | 376         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          | 0,1      | 0     | 0     | 0,9   | 7,2                  | 7,6    | 34,8  | 1,6    |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                        | 390          | 15,9             | 16,9    | 41,6        | 380,9                         | 0,2      | 6,6   | 0,3   | 3,4   | 51,8                 | 46,6   | 186,3 | 4,6    |             |                  |

9

10 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг |             |                  |
| ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)      |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 155          | 4,7              | 4,4     | 14,2        | 116,1                         | 0        | 0,6   | 0     | 0,1   | 117,3                | 14,9   | 93,1  | 0,3    | 120         | 2011             |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                   | 50           | 5,8              | 9,4     | 15,4        | 170,6                         | 0        | 0,1   | 0     | 0,1   | 138,3                | 9,2    | 95,5  | 0,5    | 3           | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                      | 200          | 3,9              | 3,3     | 16,7        | 113,2                         | 0        | 0,6   | 0     | 0     | 130,9                | 23,0   | 101   | 0,6    | 382         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                 | 405          | 14,4             | 17,1    | 46,3        | 399,9                         | 0        | 1,3   | 0     | 0,2   | 386,5                | 47,1   | 289,6 | 1,4    |             |                  |

10

11 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг |             |                  |

| ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)             |            |             |             |             |              |            |            |            |            |              |             |              |            |     |      |
|---------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|------------|-----|------|
| МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ              | 75         | 13,3        | 14,9        | 2,1         | 195,2        | 0          | 0,7        | 0,1        | 2,0        | 9,8          | 16,6        | 115,4        | 1,6        | 256 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ                   | 150        | 4,5         | 4,5         | 32,1        | 187,5        | 0,1        | 0          | 0          | 1,9        | 17,4         | 17,8        | 144,7        | 0,9        | 171 | 2011 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                               | 200        | 2,9         | 2,4         | 15,7        | 96,6         | 0          | 0,5        | 0          | 0          | 114,5        | 15,4        | 75,7         | 0,5        | 378 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30         | 2           | 0,3         | 12,7        | 61,2         | 0,1        | 0          | 0          | 0,7        | 5,4          | 5,7         | 26,1         | 1,2        |     | 2008 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>455</b> | <b>22,7</b> | <b>22,1</b> | <b>62,6</b> | <b>540,5</b> | <b>0,2</b> | <b>1,2</b> | <b>0,1</b> | <b>4,6</b> | <b>147,1</b> | <b>55,5</b> | <b>361,9</b> | <b>4,2</b> |     |      |

11

## 12 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг |             |                  |
| ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)             |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                         | 150          | 17,9             | 17,4    | 15,6        | 289,9                         | 0,2      | 8,2   | 0     | 0,7   | 18,5                 | 37,8   | 187,8 | 2,9    | 259         | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,2        | 103,5                         | 0        | 0,5   | 0     | 0     | 109,9                | 16,8   | 82,4  | 0,3    | 379         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30           | 2                | 0,3     | 12,7        | 61,2                          | 0,1      | 0     | 0     | 0,7   | 5,4                  | 5,7    | 26,1  | 1,2    |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                        | 380          | 23,0             | 20,1    | 45,5        | 454,6                         | 0,3      | 8,7   | 0     | 1,4   | 133,8                | 60,3   | 296,3 | 4,4    |             |                  |

12

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                      | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |         |        |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|---------|--------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг   | Fe, мг |
| Итого за весь период       | 198,4            | 204,9   | 640,2       | 5 210,9                       | 1,7      | 37,4  | 1,1   | 24,7  | 1 673,4              | 578,3  | 2 837,6 | 38,2   |
| Среднее значение за период | 16,53            | 17,08   | 53,35       | 434,24                        | 0,14     | 3,12  | 0,09  | 2,06  | 139,45               | 48,19  | 236,47  | 3,18   |

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак |
|---------------|---------|
| ОВЗ 12-18     | 400     |

|     |  |
|-----|--|
| ЛЕТ |  |
|-----|--|

***Организация горячего питания для обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 классы)***

«Согласовано»

«Утверждаю»

\_\_\_\_\_

Директор школы \_\_\_\_\_

Примерное-циклическое 12-ти дневное меню для организации питания детей с 7 до 11 лет в учебных заведениях  
г. Курска, на период 01.11.2024г. по 30.04.2025г.

1 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |            |            |            | Минеральные вещества |             |              |            | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               | В1, мг     | С, мг      | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг      | P, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| Горячее питание 1-4 класс                   |              |                  |             |             |                               |            |            |            |            |                      |             |              |            |             |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ            | 60           | 1,1              | 5,3         | 4,6         | 71,4                          | 0          | 4,2        | 0,1        | 0          | 24,6                 | 9           | 22,2         | 0,4        |             | 2008             |
| ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР                            | 200          | 16,3             | 23,5        | 33,8        | 412,4                         | 0,1        | 1,8        | 0,3        | 4,8        | 22,9                 | 39,6        | 181,8        | 1,8        | 291         | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 200/15/7     |                  | 0           | 15,0        | 61,6                          | 0          | 1,1        | 0          | 0          | 13,2                 | 4,5         | 5,1          | 0,5        | 377         | 2011             |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                         | 50           | 2,9              | 11,4        | 19,4        | 191,8                         | 0          | 0          | 0,1        | 0,3        | 8,6                  | 4,9         | 26,8         | 0,4        | 1           | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30           | 2                | 0,3         | 12,7        | 61,2                          | 0,1        | 0          | 0          | 0,7        | 5,4                  | 5,7         | 26,1         | 1,2        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>562</b>   | <b>22,5</b>      | <b>40,5</b> | <b>85,5</b> | <b>798,4</b>                  | <b>0,2</b> | <b>7,1</b> | <b>0,5</b> | <b>5,8</b> | <b>74,7</b>          | <b>63,7</b> | <b>262,0</b> | <b>4,3</b> |             |                  |
| 1                                           |              |                  |             |             |                               |            |            |            |            |                      |             |              |            |             |                  |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |             |                  |
| Горячее питание 1-4 класс      |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ   | 150          | 5,2              | 8,2     | 26,9        | 202,2                         | 0,1      | 0,4   | 0,1   | 0,9   | 82,6                 | 29,7   | 111,7 | 0,8    | 182         | 2011             |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА              | 50           | 9,5              | 7,8     | 12,9        | 167,1                         | 0        | 0,1   | 0     | 0,4   | 76,3                 | 13,8   | 112,1 | 0,9    | 222         | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ     | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,2        | 103,5                         | 0        | 0,5   | 0     | 0     | 109,9                | 16,8   | 82,4  | 0,3    | 379         | 2011             |
| БАТОН                          | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 5,7                  | 3,9    | 19,5  | 0,3    |             | 2008             |
| ЙОГУРТ М.Ж.Д.2,5 %             | 95           | 1,9              | 1,4     | 2,9         | 45,6                          | 0        | 0,7   | 0     | 0     | 114                  | 13,3   | 90,3  | 0      |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 525          | 22,0             | 20,7    | 75,3        | 597,0                         | 0,1      | 1,7   | 0,1   | 1,3   | 388,5                | 77,5   | 416,0 | 2,3    |             |                  |

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |             |                  |
| Горячее питание 1-4 класс                   |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| ИКРА МОРКОВНАЯ                              | 60           | 1,2              | 4,4     | 6,2         | 70,7                          | 0        | 2,9   | 0,9   | 2,2   | 25,7                 | 22,5   | 36,8  | 0,8    | 75          | 2011             |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                         | 200          | 18,9             | 21,4    | 19,5        | 346,8                         | 0,2      | 10,2  | 0     | 3,6   | 21,7                 | 43,5   | 205,0 | 3,1    | 259         | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                             | 200          | 3,9              | 3,3     | 16,7        | 113,2                         | 0        | 0,6   | 0     | 0     | 130,9                | 23,0   | 101   | 0,6    | 382         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          | 0,1      | 0     | 0     | 0,9   | 7,2                  | 7,6    | 34,8  | 1,6    |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                        | 500          | 26,6             | 29,5    | 59,4        | 612,3                         | 0,3      | 13,7  | 0,9   | 6,7   | 185,5                | 96,6   | 377,6 | 6,1    |             |                  |
| 4                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |

## 5 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |             |                  |
| Горячее питание 1-4 класс                   |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ                           | 150          | 5,9              | 9,4     | 22,8        | 201,2                         | 0,1      | 0,4   | 0,1   | 1,2   | 93,6                 | 46,1   | 149,1 | 1,3    | 173         | 2011             |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ                 | 50           | 5,8              | 9,4     | 15,4        | 170,6                         | 0        | 0,1   | 0     | 0,1   | 138,3                | 9,2    | 95,5  | 0,5    | 3           | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 200/15/7     |                  | 0       | 15,0        | 61,6                          | 0        | 1,1   | 0     | 0     | 13,2                 | 4,5    | 5,1   | 0,5    | 377         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30           | 2                | 0,3     | 12,7        | 61,2                          | 0,1      | 0     | 0     | 0,7   | 5,4                  | 5,7    | 26,1  | 1,2    |             | 2008             |
| ЙОГУРТ М.Д.Ж 2,5 %                          | 95           | 2,7              | 2,4     | 4,3         | 53,7                          | 0        | 0,7   | 0     | 0     | 114                  | 13,3   | 90,3  | 0      |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                        | 547          | 16,6             | 21,5    | 70,2        | 548,3                         | 0,2      | 2,3   | 0,1   | 2,0   | 364,5                | 78,8   | 366,1 | 3,5    |             |                  |
| 5                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |             |                  |
| Горячее питание 1-4 класс                   |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ            | 60           | 1,1              | 5,3     | 4,6         | 71,4                          | 0        | 4,2   | 0,1   | 0     | 24,6                 | 9      | 22,2  | 0,4    |             | 2008             |
| ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ                             | 200          | 25,7             | 14,5    | 68,7        | 505,7                         | 0,2      | 0,3   | 0     | 0,7   | 51,4                 | 31,9   | 222,2 | 3,2    | 391         | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 200/15/7     |                  | 0       | 15,0        | 61,6                          | 0        | 1,1   | 0     | 0     | 13,2                 | 4,5    | 5,1   | 0,5    | 377         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30           | 2                | 0,3     | 12,7        | 61,2                          | 0,1      | 0     | 0     | 0,7   | 5,4                  | 5,7    | 26,1  | 1,2    |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                        | 512          | 29,0             | 20,1    | 101,0       | 699,9                         | 0,3      | 5,6   | 0,1   | 1,4   | 94,6                 | 51,1   | 275,6 | 5,3    |             |                  |
| 6                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |             |                  |
| Горячее питание 1-4 класс        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60           | 1,1              | 5,3     | 4,6         | 71,4                          | 0        | 4,2   | 0,1   | 0     | 24,6                 | 9      | 22,2  | 0,4    |             | 2008             |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА          | 100          | 17,2             | 18,5    | 2,5         | 245,2                         | 0,1      | 1,3   | 0,1   | 0,6   | 12,7                 | 20,3   | 147,5 | 2,1    | 246         | 2011             |
| РИС ОТВАРНОЙ                     | 150          | 3,6              | 5,9     | 38,5        | 222                           | 0        | 0     | 0     | 0,3   | 4,6                  | 24,1   | 73,3  | 0,5    | 304         | 2011             |

|                                             |            |             |             |             |              |            |            |            |            |             |             |              |            |     |      |
|---------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|-----|------|
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 200/15/7   |             | 0           | 15,0        | 61,6         | 0          | 1,1        | 0          | 0          | 13,2        | 4,5         | 5,1          | 0,5        | 377 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30         | 2           | 0,3         | 12,7        | 61,2         | 0,1        | 0          | 0          | 0,7        | 5,4         | 5,7         | 26,1         | 1,2        |     | 2008 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>562</b> | <b>24,1</b> | <b>30,0</b> | <b>73,3</b> | <b>661,4</b> | <b>0,2</b> | <b>6,6</b> | <b>0,2</b> | <b>1,6</b> | <b>60,5</b> | <b>63,6</b> | <b>274,2</b> | <b>4,7</b> |     |      |

7

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |             |                  |
| Горячее питание 1-4 класс      |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| КАША "ДРУЖБА"                  | 150          | 4,2              | 7,9     | 23,8        | 183,4                         | 0,1      | 0,4   | 0,1   | 0,5   | 79,5                 | 23,0   | 93,9  | 0,6    | 175         | 2011             |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА           | 50           | 6,9              | 5,9     | 7,6         | 112,7                         | 0        | 0,1   | 0     | 0,6   | 54,6                 | 9,1    | 74,2  | 0,2    | 223         | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                | 200          | 3,9              | 3,3     | 16,7        | 113,2                         | 0        | 0,6   | 0     | 0     | 130,9                | 23,0   | 101   | 0,6    | 382         | 2011             |
| ЙОГУРТ М.Д.Ж.2,5 %             | 95           | 2,7              | 2,4     | 4,3         | 53,7                          | 0        | 0,7   | 0     | 0     | 114                  | 13,3   | 90,3  | 0      |             | 2008             |
| БАТОН                          | 35           | 2,6              | 1       | 18          | 91,7                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 6,7                  | 4,6    | 22,8  | 0,4    |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 530          | 20,3             | 20,5    | 70,4        | 554,7                         | 0,1      | 1,8   | 0,1   | 1,1   | 385,7                | 73,0   | 382,2 | 1,8    |             |                  |

8

## 9 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |             |                  |
| Горячее питание 1-4 класс                   |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ        | 60           | 0,8              | 3,5     | 3,9         | 51,1                          | 0        | 1,9   | 0     | 1,7   | 16,4                 | 10,2   | 21,5  | 0,6    | 55          | 2011             |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                               | 200          | 17,0             | 21,8    | 17,4        | 335,8                         | 0,2      | 8,7   | 0,3   | 3,3   | 29,8                 | 38,5   | 184,8 | 2,2    | 309         | 2008             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,2        | 103,5                         | 0        | 0,5   | 0     | 0     | 109,9                | 16,8   | 82,4  | 0,3    | 379         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          | 0,1      | 0     | 0     | 0,9   | 7,2                  | 7,6    | 34,8  | 1,6    |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                        | 500          | 23,5             | 28,1    | 55,5        | 572,0                         | 0,3      | 11,1  | 0,3   | 5,9   | 163,3                | 73,1   | 323,5 | 4,7    |             |                  |

9



| 12 день                                             |              |                  |             |             |                               |             |             |             |            |                      |              |              |             |             |                  |
|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |             |             |            | Минеральные вещества |              |              |             | № рецептуры | Сборник рецептов |
|                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               | В1, мг      | С, мг       | А, мг       | Е, мг      | Ca, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      |             |                  |
| Горячее питание 1-4 класс                           |              |                  |             |             |                               |             |             |             |            |                      |              |              |             |             |                  |
| САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ) | 60           | 0,6              | 0,1         | 0,3         | 5                             | 0,02        | 4           | 0,03        | 0,1        | 30                   | 87           | 30           | 8,1         | 62          | 2008             |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                 | 200          | 23,8             | 23,1        | 20,7        | 386,6                         | 0,2         | 10,9        | 0           | 0,9        | 24,7                 | 50,4         | 250,4        | 4,0         | 259         | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                          | 200          | 3,1              | 2,4         | 17,2        | 103,5                         | 0           | 0,5         | 0           | 0          | 109,9                | 16,8         | 82,4         | 0,3         | 379         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ         | 40           | 2,6              | 0,4         | 17          | 81,6                          | 0,1         | 0           | 0           | 0,9        | 7,2                  | 7,6          | 34,8         | 1,6         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                         | <b>500</b>   | <b>30,1</b>      | <b>26,0</b> | <b>55,2</b> | <b>576,7</b>                  | <b>0,32</b> | <b>15,4</b> | <b>0,03</b> | <b>1,9</b> | <b>171,8</b>         | <b>161,8</b> | <b>397,6</b> | <b>14,0</b> |             |                  |
| 12                                                  |              |                  |             |             |                               |             |             |             |            |                      |              |              |             |             |                  |
| 13                                                  |              |                  |             |             |                               |             |             |             |            |                      |              |              |             |             |                  |

«Согласовано»

«Утверждаю»

\_\_\_\_\_

Директор школы \_\_\_\_\_

Примерное-циклическое 12-ти дневное меню для организации питания детей с 7 до 11 лет в учебных заведениях  
г. Курска, на период 01.05.24 по 31.10.2024 г.

1 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг |             |                  |
| Горячее питание 1-4 класс                   |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                              | 60           | 0,7              | 0,1     | 2,3         | 14,5                          | 0        | 15,1  | 0,1   | 0,2   | 8,4                  | 12,1   | 15,7  | 0,6    |             | 2008             |
| ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР                            | 200          | 16,3             | 23,5    | 33,8        | 412,4                         | 0,1      | 1,8   | 0,3   | 4,8   | 22,9                 | 39,6   | 181,8 | 1,8    | 291         | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 200/15/7     | 0,2              | 0       | 15,0        | 61,6                          | 0        | 1,1   | 0     | 0     | 13,2                 | 4,5    | 5,1   | 0,5    | 377         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30           | 2                | 0,3     | 12,7        | 61,2                          | 0,1      | 0     | 0     | 0,7   | 5,4                  | 5,7    | 26,1  | 1,2    |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                        | 512          | 19,2             | 23,9    | 63,8        | 549,7                         | 0,2      | 18,0  | 0,4   | 5,7   | 49,9                 | 61,9   | 228,7 | 4,1    |             |                  |

1

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |  |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|--|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг |             |                  |  |
| Горячее питание 1-4 класс      |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ   | 150          | 5,2              | 8,2     | 26,9        | 202,2                         | 0,1      | 0,4   | 0,1   | 0,9   | 82,6                 | 29,7   | 111,7 | 0,8    | 182         | 2011             |  |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА              | 50           | 9,5              | 7,8     | 12,9        | 167,1                         | 0        | 0,1   | 0     | 0,4   | 76,3                 | 13,8   | 112,1 | 0,9    | 222         | 2011             |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ     | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,2        | 103,5                         | 0        | 0,5   | 0     | 0     | 109,9                | 16,8   | 82,4  | 0,3    | 379         | 2011             |  |
| БАТОН                          | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 5,7                  | 3,9    | 19,5  | 0,3    |             | 2008             |  |
| ЙОГУРТ М.Ж.Д.2,5 %             | 95           | 1,9              | 1,4     | 2,9         | 45,6                          | 0        | 0,7   | 0     | 0     | 114                  | 13,3   | 90,3  | 0      |             | 2008             |  |

|                      |     |      |      |      |       |     |     |     |     |      |      |       |     |
|----------------------|-----|------|------|------|-------|-----|-----|-----|-----|------|------|-------|-----|
| Итого за прием пищи: | 525 | 22,0 | 20,7 | 75,3 | 597,0 | 0,1 | 1,7 | 0,1 | 1,3 | 38,5 | 77,5 | 416,0 | 2,3 |
|----------------------|-----|------|------|------|-------|-----|-----|-----|-----|------|------|-------|-----|

2

3 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг |             |                  |
| Горячее питание 1-4 класс                   |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ                    | 60           | 1,8              | 0,1     | 3,8         | 23,3                          | 0,1      | 2,4   | 0     | 0,7   | 10,8                 | 11,3   | 33,5  | 0,4    | к/к         | к/к              |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                           | 100          | 9,5              | 17,2    | 1,8         | 198,5                         | 0        | 0,2   | 0,2   | 1,6   | 63,6                 | 10,7   | 143,0 | 1,6    | 210         | 2011             |
| ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ                       | 90           | 19,7             | 23,2    | 8,1         | 319,6                         | 0,1      | 0,8   | 0,1   | 0,3   | 19,4                 | 19,1   | 166,1 | 1,7    | 295         | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 200/15/7     | 0,2              | 0       | 15,0        | 61,6                          | 0        | 1,1   | 0     | 0     | 13,2                 | 4,5    | 5,1   | 0,5    | 377         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30           | 2                | 0,3     | 12,7        | 61,2                          | 0,1      | 0     | 0     | 0,7   | 5,4                  | 5,7    | 26,1  | 1,2    |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                        | 502          | 33,2             | 40,8    | 41,4        | 664,2                         | 0,3      | 4,5   | 0,3   | 3,3   | 112,4                | 51,3   | 373,8 | 5,4    |             |                  |

3

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг |             |                  |

| Горячее питание 1-4 класс                   |     |      |      |      |       |     |      |     |     |       |      |       |     |     |      |  |
|---------------------------------------------|-----|------|------|------|-------|-----|------|-----|-----|-------|------|-------|-----|-----|------|--|
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ           | 60  | 0,8  | 3,6  | 2,9  | 48,6  | 0   | 5,6  | 0,1 | 1,7 | 10,2  | 10,8 | 19,1  | 0,6 | 23  | 2011 |  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                         | 200 | 18,9 | 21,4 | 19,5 | 346,8 | 0,2 | 10,2 | 0   | 3,6 | 21,7  | 43,5 | 205,0 | 3,1 | 259 | 2011 |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                             | 200 | 3,9  | 3,3  | 16,7 | 113,2 | 0   | 0,6  | 0   | 0   | 130,9 | 23,0 | 101   | 0,6 | 382 | 2011 |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40  | 2,6  | 0,4  | 17   | 81,6  | 0,1 | 0    | 0   | 0,9 | 7,2   | 7,6  | 34,8  | 1,6 |     | 2008 |  |
| Итого за прием пищи:                        | 500 | 26,2 | 28,7 | 56,1 | 590,2 | 0,3 | 16,4 | 0,1 | 6,2 | 170,0 | 84,9 | 359,9 | 5,9 |     |      |  |

4

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | Норма потребления | Сборник рецептур |  |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------------|------------------|--|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг |                   |                  |  |
| Горячее питание 1-4 класс      |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |                   |                  |  |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ              | 150          | 5,9              | 9,4     | 22,8        | 201,2                         | 0,1      | 0,4   | 0,1   | 1,2   | 93,6                 | 46,1   | 149,1 | 1,3    | 173               | 2011             |  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ    | 50           | 5,8              | 9,4     | 15,4        | 170,6                         | 0        | 0,1   | 0     | 0,1   | 138,3                | 9,2    | 95,5  | 0,5    | 3                 | 2011             |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                  | 200/15/7     | 0,2              | 0       | 15,0        | 61,6                          | 0        | 1,1   | 0     | 0     | 13,2                 | 4,5    | 5,1   | 0,5    | 377               | 2011             |  |
| ЙОГУРТ М.Д.Ж 2,5 %             | 95           | 2,7              | 2,4     | 4,3         | 53,7                          | 0        | 0,7   | 0     | 0     | 113,4                | 13,3   | 90,3  | 0      |                   | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:           | 517          | 14,6             | 21,2    | 57,5        | 487,1                         | 0,1      | 2,3   | 0,1   | 1,3   | 359,1                | 73,1   | 340,0 | 2,3    |                   |                  |  |

5

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | Норма потребления | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг |                   |                  |

| Горячее питание 1-4 класс                   |          |      |      |      |       |     |     |   |     |      |      |       |     |     |      |  |
|---------------------------------------------|----------|------|------|------|-------|-----|-----|---|-----|------|------|-------|-----|-----|------|--|
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                               | 60       | 0,5  | 0,1  | 1,5  | 8,4   | 0   | 6   | 0 | 0,1 | 13,8 | 8,4  | 25,1  | 0,6 |     | 2008 |  |
| ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ                             | 200      | 26,0 | 14,6 | 70,3 | 514,1 | 0,2 | 1,2 | 0 | 0,8 | 57,3 | 34,5 | 233,2 | 3,4 | 391 | 2011 |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 200/15/7 | 0,2  | 0    | 15,0 | 61,6  | 0   | 1,1 | 0 | 0   | 13,2 | 4,5  | 5,1   | 0,5 | 377 | 2011 |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30       | 2    | 0,3  | 12,7 | 61,2  | 0,1 | 0   | 0 | 0,7 | 5,4  | 5,7  | 26,1  | 1,2 |     | 2008 |  |
| Итого за прием пищи:                        | 512      | 28,7 | 15,0 | 99,5 | 645,3 | 0,3 | 8,3 | 0 | 1,6 | 89,7 | 53,1 | 289,5 | 5,7 |     |      |  |

6

7 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масс<br>а<br>порц<br>ии | Пищевые вещества |             |                 | Энергети<br>-ческая<br>ценность<br>, ккал | Витамины  |              |          |              | Минеральные<br>вещества |               |          |               | №<br>ре<br>це<br>п<br>ту<br>ры | Сбо<br>рни<br>к<br>ре<br>ц<br>еп<br>т<br>ур |
|---------------------------------------------|-------------------------|------------------|-------------|-----------------|-------------------------------------------|-----------|--------------|----------|--------------|-------------------------|---------------|----------|---------------|--------------------------------|---------------------------------------------|
|                                             |                         | Бел<br>ки, г     | Жир<br>ы, г | Углев<br>оды, г |                                           | В1,<br>мг | С<br>,<br>мг | А,<br>мг | Е<br>,<br>мг | Са,<br>мг               | Мg<br>,<br>мг | Р,<br>мг | Fe<br>,<br>мг |                                |                                             |
| Горячее питание 1-4 класс                   |                         |                  |             |                 |                                           |           |              |          |              |                         |               |          |               |                                |                                             |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ               | 60                      | 1,0              | 2,9         | 5,2             | 51,9                                      | 0         | 9,2          | 0        | 1,4          | 26,2                    | 7,9           | 14,7     | 0,6           | 45                             | 2011                                        |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                     | 100                     | 17,2             | 18,5        | 2,5             | 245,2                                     | 0,1       | 1,3          | 0,1      | 0,6          | 12,7                    | 20,3          | 147,5    | 2,1           | 246                            | 2011                                        |
| РИС ОТВАРНОЙ                                | 150                     | 3,6              | 5,9         | 38,5            | 222                                       | 0         | 0            | 0        | 0,3          | 4,6                     | 24,1          | 73,3     | 0,5           | 304                            | 2011                                        |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 200/15/7                | 0,2              | 0           | 15,0            | 61,6                                      | 0         | 1,1          | 0        | 0            | 13,2                    | 4,5           | 5,1      | 0,5           | 377                            | 2011                                        |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30                      | 2                | 0,3         | 12,7            | 61,2                                      | 0,1       | 0            | 0        | 0,7          | 5,4                     | 5,7           | 26,1     | 1,2           |                                | 2008                                        |
| Итого за прием пищи:                        | 562                     | 24,0             | 27,6        | 73,9            | 641,9                                     | 0,2       | 11,6         | 0,1      | 3,0          | 62,1                    | 62,5          | 266,7    | 4,9           |                                |                                             |

7

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг |             |                  |
| Горячее питание 1-4 класс      |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| КАША "ДРУЖБА"                  | 150          | 4,2              | 7,9     | 23,8        | 183,4                         | 0,1      | 0,4   | 0,1   | 0,5   | 79,5                 | 23,0   | 93,9  | 0,6    | 175         | 2011             |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА           | 50           | 6,9              | 5,9     | 7,6         | 112,7                         | 0        | 0,1   | 0     | 0,6   | 54,6                 | 9,1    | 74,2  | 0,2    | 223         | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                | 200          | 3,9              | 3,3     | 16,7        | 113,2                         | 0        | 0,6   | 0     | 0     | 130,9                | 23,0   | 101   | 0,6    | 382         | 2011             |
| ЙОГУРТ М.Д.Ж.2,5 %             | 95           | 2,7              | 2,4     | 4,3         | 53,7                          | 0        | 0,7   | 0     | 0     | 114                  | 13,3   | 90,3  | 0      |             | 2008             |
| БАТОН                          | 35           | 2,6              | 1       | 18          | 91,7                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 6,7                  | 4,6    | 22,8  | 0,4    |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 530          | 20,3             | 20,5    | 70,4        | 554,7                         | 0,1      | 1,8   | 0,1   | 1,1   | 385,7                | 73,0   | 382,2 | 1,8    |             |                  |

8

## 9 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг |             |                  |
| Горячее питание 1-4 класс                   |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ                 | 60           | 0,7              | 0,1     | 5,1         | 24,5                          | 0        | 1,5   | 0,9   | 0,4   | 22,9                 | 16,5   | 23,8  | 0,8    | 59          | 2011             |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                               | 200          | 17,0             | 21,8    | 17,4        | 335,8                         | 0,2      | 8,7   | 0,3   | 3,3   | 29,8                 | 38,5   | 184,8 | 2,2    | 309         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200          | 0,3              | 0       | 11,5        | 47,1                          | 0        | 0,1   | 0     | 0     | 21,9                 | 9,9    | 12,6  | 1,3    | 376         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          | 0,1      | 0     | 0     | 0,9   | 7,2                  | 7,6    | 34,8  | 1,6    |             | 2008             |

|                      |     |      |      |      |       |     |      |     |     |      |      |       |     |
|----------------------|-----|------|------|------|-------|-----|------|-----|-----|------|------|-------|-----|
| Итого за прием пищи: | 500 | 20,6 | 22,3 | 51,0 | 489,0 | 0,3 | 10,3 | 1,2 | 4,6 | 81,8 | 72,5 | 256,0 | 5,9 |
|----------------------|-----|------|------|------|-------|-----|------|-----|-----|------|------|-------|-----|

9

10 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептур | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг |            |                  |
| Горячее питание 1-4 класс            |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |            |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 155          | 4,7              | 4,4     | 14,2        | 116,1                         | 0        | 0,6   | 0     | 0,1   | 117,3                | 14,9   | 93,1  | 0,3    | 120        | 2011             |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                   | 50           | 5,8              | 9,4     | 15,4        | 170,6                         | 0        | 0,1   | 0     | 0,1   | 138,3                | 9,2    | 95,5  | 0,5    | 3          | 2011             |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                 | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 45,6                          | 0        | 4     | 0     | 0,6   | 14,4                 | 7,2    | 9,9   | 2      | 338        | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                      | 200          | 3,9              | 3,3     | 16,7        | 113,2                         | 0        | 0,6   | 0     | 0     | 130,9                | 23,0   | 101   | 0,6    | 382        | 2011             |
| ЙОГУРТ М.Д.Ж.2,5                     | 95           | 2,7              | 2,4     | 4,3         | 53,7                          | 0        | 0,7   | 0     | 0     | 114,4                | 13,3   | 90,3  | 0      |            | 2008             |
| Итого за прием пищи:                 | 600          | 17,5             | 19,9    | 60,1        | 499,2                         | 0        | 6,0   | 0     | 0,8   | 514,9                | 67,6   | 389,8 | 3,4    |            |                  |

10

11 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептур | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг |            |                  |
| Горячее питание 1-4 класс      |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |            |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ        | 60           | 0,6              | 3,6     | 1,7         | 41,0                          | 0        | 2,8   | 0     | 1,6   | 14,6                 | 8,9    | 26,7  | 0,6    | 20         | 2011             |
| МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ | 100          | 17,9             | 19,7    | 2,8         | 259,4                         | 0,1      | 1,0   | 0,1   | 2,6   | 13,1                 | 22,2   | 153,5 | 2,2    | 256        | 2011             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ      | 150          | 4,5              | 4,5     | 32,1        | 187,5                         | 0,1      | 0     | 0     | 1,9   | 17,4                 | 17,8   | 144,7 | 0,9    | 171        | 2011             |

|                                             |            |             |             |             |              |            |            |            |            |              |             |              |            |     |      |
|---------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|------------|-----|------|
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                               | 200        | 2,9         | 2,4         | 15,7        | 96,6         | 0          | 0,5        | 0          | 0          | 114,5        | 15,4        | 75,7         | 0,5        | 378 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30         | 2           | 0,3         | 12,7        | 61,2         | 0,1        | 0          | 0          | 0,7        | 5,4          | 5,7         | 26,1         | 1,2        |     | 2008 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>540</b> | <b>27,9</b> | <b>30,5</b> | <b>65,0</b> | <b>645,7</b> | <b>0,3</b> | <b>4,3</b> | <b>0,1</b> | <b>6,8</b> | <b>165,0</b> | <b>70,0</b> | <b>426,7</b> | <b>5,4</b> |     |      |

11

## 12 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептур |  |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|--|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг |             |                  |  |
| Горячее питание 1-4 класс                   |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ           | 60           | 0,8              | 3,6     | 2,9         | 48,6                          | 0        | 5,6   | 0,1   | 1,7   | 10,2                 | 10,8   | 19,1  | 0,6    | 23          | 2011             |  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                         | 200          | 23,8             | 23,1    | 20,7        | 386,6                         | 0,2      | 10,9  | 0     | 0,9   | 24,7                 | 50,4   | 250,4 | 4,0    | 259         | 2011             |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 200          | 3,1              | 2,4     | 17,2        | 103,5                         | 0        | 0,5   | 0     | 0     | 109,9                | 16,8   | 82,4  | 0,3    | 379         | 2011             |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          | 0,1      | 0     | 0     | 0,9   | 7,2                  | 7,6    | 34,8  | 1,6    |             | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                        | 500          | 30,3             | 29,5    | 57,8        | 620,3                         | 0,3      | 17,0  | 0,1   | 3,5   | 152,0                | 85,6   | 386,7 | 6,5    |             |                  |  |

12

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                        | Пищевые вещества |           |              | Эне ргет и- чес кая цен ность, кка л | Витамины |        |       | Минеральные вещества |          |          |          |        |
|------------------------------|------------------|-----------|--------------|--------------------------------------|----------|--------|-------|----------------------|----------|----------|----------|--------|
|                              | Белки, г         | Ж ир ы, г | Углев оды, г |                                      | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг                | Са, мг   | М g, мг  | Р, мг    | Fe, мг |
| Итого за весь период         | 284,5            | 30 0,6    | 771,8        | 6 984, 3                             | 2,5      | 102, 2 | 2,6   | 39,2                 | 2 531, 1 | 8 3 3, 0 | 4 116, 0 | 53,6   |
| Средне е значени е за период | 23,71            | 25, 05    | 64,32        | 582, 03                              | 0,21     | 8,52   | 0,22  | 3,27                 | 210, 93  | 6 9, 4 2 | 343      | 4,47   |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

|               |         |
|---------------|---------|
| Возраст детей | Завтрак |
| 7-11 лет      | 525     |

Документ подписан электронной подписью

07.08.2024 15:34:01 (МСК)

Пользователь: ШАШЕНКОВА ЛЕОНИДОВНА  
Сертификат: 027310950080b171bf4  
Выдан: Федеральная налоговая служба  
Период действия сертификата: с 30.08.2025

19.08.2024 10:35:07 (МСК)

Пользователь: Харламов Евгений  
Директор  
Сертификат: 00aefda96ced3f6d6e73  
Выдан: Казначейство России  
Период действия сертификата: с 22.12.2024