

## 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»

Индивидуальный предприниматель  
\_\_\_\_\_ /Шашенкова Л.Н./

Директор школы  
\_\_\_\_\_ /Гонюкова Л.С./

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 | Р, 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.<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>750</b> | <b>26,0</b> | <b>33,0</b> | <b>99,8</b> | <b>802,8</b> | <b>0,3</b> | <b>11,0</b> | <b>0,4</b> | <b>6,3</b> | <b>71,6</b> | <b>84,8</b> | <b>330,0</b> | <b>6,0</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       | 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.<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>800</b>   | <b>28,5</b>      | <b>25,1</b> | <b>98,7</b> | <b>732,8</b>                  | <b>0,5</b> | <b>27,5</b> | <b>0,6</b> | <b>6,8</b> | <b>144,6</b>         | <b>106,8</b> | <b>390,4</b> | <b>5,4</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 | Р, мг | Fe, мг |             |                  |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ<br>(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.<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>35,57</b> | <b>27,23</b> | <b>111,78</b> | <b>828,3</b> | <b>0,3</b> | <b>11,5</b> | <b>0,4</b> | <b>4,9</b> | <b>69,6</b> | <b>88,2</b> | <b>349,5</b> | <b>5,8</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       | 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.<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>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> |             |                  |

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 |             |                  |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО<br>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<br>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 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 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 рецептов |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|   |              | 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             |

|                      |     |      |      |      |       |     |      |     |     |       |      |       |     |
|----------------------|-----|------|------|------|-------|-----|------|-----|-----|-------|------|-------|-----|
| Итого за прием пищи: | 720 | 26,2 | 47,5 | 89,2 | 889,3 | 0,4 | 38,3 | 0,7 | 5,9 | 138,1 | 95,7 | 327,5 | 8,9 |
|----------------------|-----|------|------|------|-------|-----|------|-----|-----|-------|------|-------|-----|

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                              | 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       | P, 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> |             |                  |

## 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       | 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»

Индивидуальный предприниматель  
\_\_\_\_\_ /Шашенкова Л.Н./

Директор школы  
\_\_\_\_\_ /Гонюкова Л.С./

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 |             |             | 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     |             |                  |
| 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. 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>30,1</b>      | <b>38,9</b> | <b>87,8</b> | <b>820,5</b>                  | <b>0,4</b> | <b>33,6</b> | <b>0,5</b> | <b>9,8</b> | <b>127,9</b>         | <b>81,7</b> | <b>336,2</b> | <b>6,5</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               | Мg, мг       | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| <b>0</b>                                    |              |                  |             |             |                               |            |              |            |            |                      |              |              |            |             |                  |
| 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. 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>740</b>   | <b>22,4</b>      | <b>27,9</b> | <b>86,7</b> | <b>699,8</b>                  | <b>0,3</b> | <b>102,3</b> | <b>0,6</b> | <b>8,5</b> | <b>163,1</b>         | <b>118,8</b> | <b>386,0</b> | <b>6,3</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               | Мg, мг      | Р, мг        | Fe, 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. 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>26,0</b>      | <b>33,0</b> | <b>99,8</b> | <b>802,8</b>                  | <b>0,3</b> | <b>11,0</b> | <b>0,4</b> | <b>6,3</b> | <b>71,6</b>          | <b>84,8</b> | <b>330,0</b> | <b>6,0</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               | Мg, мг       | Р, мг        | Fe, 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. 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>28,1</b>      | <b>25,7</b> | <b>95,4</b> | <b>721,1</b>                  | <b>0,5</b> | <b>15,1</b> | <b>0,6</b> | <b>7,1</b> | <b>133,9</b>         | <b>107,1</b> | <b>398,4</b> | <b>5,6</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               | Мg, мг | Р, 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 |             |             | 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 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>800</b>   | <b>25,1</b>      | <b>20,9</b> | <b>99,2</b> | <b>701,6</b>                  | <b>0,5</b> | <b>112,4</b> | <b>0,5</b> | <b>5,2</b> | <b>182,7</b>         | <b>112,1</b> | <b>385,8</b> | <b>6,0</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     |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>795</b>   | <b>21,4</b>      | <b>24,9</b> | <b>100,3</b> | <b>715,3</b>                  | <b>0,3</b> | <b>11,9</b> | <b>0,4</b> | <b>6,9</b> | <b>86,9</b>          | <b>81,0</b> | <b>260,6</b> | <b>6,1</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       | Р, мг        | Fe, 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. 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>20,5</b>      | <b>22,4</b> | <b>112,2</b> | <b>733,7</b>                  | <b>0,4</b> | <b>35,4</b> | <b>0,3</b> | <b>5,2</b> | <b>154,3</b>         | <b>100,6</b> | <b>305,7</b> | <b>7,4</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      | Р, 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 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. 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>25,8</b>      | <b>43,9</b> | <b>85,1</b> | <b>840,5</b>                  | <b>0,4</b> | <b>49,4</b> | <b>0,4</b> | <b>4,4</b> | <b>134,6</b>         | <b>94,2</b> | <b>313,7</b> | <b>9,0</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               | Мg, мг       | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| <b>0</b>                                    |              |                  |             |             |                               |            |             |            |            |                      |              |              |            |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>750</b>   | <b>25,7</b>      | <b>21,3</b> | <b>91,4</b> | <b>668,5</b>                  | <b>0,3</b> | <b>22,4</b> | <b>0,3</b> | <b>4,5</b> | <b>130,3</b>         | <b>107,4</b> | <b>391,6</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               | Мg, мг       | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| <b>0</b>                                    |              |                  |             |             |                               |            |             |            |            |                      |              |              |            |             |                  |
| 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 рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| <b>0</b>                                   |              |                  |             |             |                               |            |             |            |            |                      |              |              |            |             |                  |
| 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 БОГ. 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 |         |             | 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       | 318,3            | 350,8   | 1 161,3     | 9 117,0                       | 4,5      | 498,6 | 5,4   | 74,7  | 1 620,8              | 194,2  | 4 289,1 | 78,7   |
| Среднее значение за период | 26,53            | 29,23   | 96,78       | 759,75                        | 0,38     | 41,55 | 0,45  | 6,23  | 135,07               | 99,52  | 357,43  | 6,56   |

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

| Возраст детей | Обед |
|---------------|------|
| 7-11 лет      | 765  |

«Согласовано»

«Утверждаю»

Индивидуальный предприниматель  
\_\_\_\_\_ /Шашенкова Л.Н./

Директор школы  
\_\_\_\_\_ /Гонюкова Л.С./

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      | Р, 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       | Р, 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       | Р, 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       | Р, 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       | Р, 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       | Р, 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       | Р, 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       | Р, 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               | Мg, мг       | Р, 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               | Мg, мг       | Р, 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       | Р, 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       | Р, 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»

Индивидуальный предприниматель  
\_\_\_\_\_ /Шашенкова Л.Н./

Директор школы  
\_\_\_\_\_ /Гонюкова Л.С./

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 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     |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>890</b>   | <b>34,8</b>      | <b>44,9</b> | <b>105,4</b> | <b>963,8</b>                  | <b>0,5</b> | <b>52,5</b> | <b>0,7</b> | <b>11,6</b> | <b>153,0</b>         | <b>96,3</b> | <b>392,1</b> | <b>7,8</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               | Мg, мг       | Р, мг        | Fe, 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>1090</b>  | <b>27,5</b>      | <b>35,3</b> | <b>124,4</b> | <b>943,8</b>                  | <b>0,6</b> | <b>118,5</b> | <b>0,7</b> | <b>12,4</b> | <b>227,9</b>         | <b>160,3</b> | <b>486,1</b> | <b>12,2</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               | Мg, мг       | Р, мг        | Fe, 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             |
| <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               | Мg, мг       | Р, мг        | Fe, 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>980</b>   | <b>35,5</b>      | <b>32,8</b> | <b>122,8</b> | <b>930,8</b>                  | <b>0,5</b> | <b>19,7</b> | <b>0,6</b> | <b>9,4</b> | <b>170,6</b>         | <b>136,6</b> | <b>511,1</b> | <b>7,5</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               | Мг, мг       | Р, мг        | Fe, 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>860</b>   | <b>45,3</b>      | <b>39,4</b> | <b>135,1</b> | <b>1077,1</b>                 | <b>0,4</b> | <b>61,7</b> | <b>0,9</b> | <b>9,4</b> | <b>120,7</b>         | <b>128,6</b> | <b>477,4</b> | <b>8,6</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               | Мг, мг       | Р, мг        | Fe, 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>950</b>   | <b>28,5</b>      | <b>23,3</b> | <b>120,6</b> | <b>826,6</b>                  | <b>0,7</b> | <b>126,2</b> | <b>0,6</b> | <b>6,4</b> | <b>206,8</b>         | <b>135,1</b> | <b>446,2</b> | <b>7,7</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               | Мg, мг       | Р, мг        | Fe, 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>945</b>   | <b>25,8</b>      | <b>30,1</b> | <b>122,6</b> | <b>872,4</b>                  | <b>0,4</b> | <b>16,9</b> | <b>0,4</b> | <b>9,4</b> | <b>107,6</b>         | <b>103,5</b> | <b>324,8</b> | <b>7,9</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               | Мg, мг       | Р, мг        | Fe, 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>970</b>   | <b>27,0</b>      | <b>29,7</b> | <b>138,2</b> | <b>931,8</b>                  | <b>0,4</b> | <b>47,2</b> | <b>0,4</b> | <b>7,5</b> | <b>198,0</b>         | <b>130,9</b> | <b>400,0</b> | <b>9,6</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               | Мg, мг       | Р, мг        | Fe, 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>880</b>   | <b>32,6</b>      | <b>54,6</b> | <b>103,1</b> | <b>1038,0</b>                 | <b>0,8</b> | <b>67,5</b> | <b>0,5</b> | <b>6,1</b> | <b>169,0</b>         | <b>121,8</b> | <b>400,2</b> | <b>11,1</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               | Мg, мг       | Р, мг        | Fe, 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>1090</b>  | <b>30,5</b>      | <b>25,0</b> | <b>131,6</b> | <b>886,5</b>                  | <b>0,6</b> | <b>42,3</b> | <b>0,5</b> | <b>7,4</b> | <b>166,5</b>         | <b>131,6</b> | <b>459,7</b> | <b>10,3</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               | Мg, мг       | Р, мг        | Fe, 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             |
| <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               | Мg, мг       | Р, мг        | Fe, 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>920</b>   | <b>28,0</b>      | <b>21,6</b> | <b>120,8</b> | <b>790,8</b>                  | <b>0,5</b> | <b>67,0</b> | <b>0,6</b> | <b>7,2</b> | <b>145,5</b>         | <b>131,9</b> | <b>430,3</b> | <b>9,3</b> |             |                  |

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 период       | 387,8            | 431,1      | 1 464,0        | 11 359,1                            | 6,2      | 659,9 | 17,9  | 102,6                | 2 078,5 | 513,7 <sup>1</sup> | 307,7 <sup>5</sup> | 108,4  |
| Среднее значение за 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»

Индивидуальный предприниматель  
\_\_\_\_\_ /Шашенкова Л.Н./

Директор школы  
\_\_\_\_\_ /Гонюкова Л.С./

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 рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               | В1, мг     | С, мг      | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Мг, мг      | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| <b>ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)</b>      |              |                  |             |             |                               |            |            |            |            |                      |             |              |            |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>402</b>   | <b>14,4</b>      | <b>18,0</b> | <b>53,0</b> | <b>432,5</b>                  | <b>0,1</b> | <b>2,4</b> | <b>0,2</b> | <b>4,3</b> | <b>35,6</b>          | <b>40,0</b> | <b>167,8</b> | <b>3,1</b> |             |                  |

## 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               | Мг, мг      | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| <b>ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)</b> |              |                  |             |             |                               |            |            |            |            |                      |             |              |            |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>380</b>   | <b>10,6</b>      | <b>11,5</b> | <b>59,5</b> | <b>384,3</b>                  | <b>0,1</b> | <b>0,9</b> | <b>0,1</b> | <b>0,9</b> | <b>198,2</b>         | <b>50,4</b> | <b>213,6</b> | <b>1,4</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               | Мг, мг      | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| <b>ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)</b>      |              |                  |             |             |                               |            |            |            |            |                      |             |              |            |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>372</b>   | <b>21,0</b>      | <b>25,9</b> | <b>34,2</b> | <b>454,3</b>                  | <b>0,1</b> | <b>1,7</b> | <b>0,2</b> | <b>1,9</b> | <b>69,8</b>          | <b>29,4</b> | <b>227,7</b> | <b>3,8</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               | Мг, мг      | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| <b>ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)</b>      |              |                  |             |             |                               |            |            |          |            |                      |             |              |            |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>380</b>   | <b>20,0</b>      | <b>19,6</b> | <b>44,0</b> | <b>434,3</b>                  | <b>0,2</b> | <b>8,3</b> | <b>0</b> | <b>3,5</b> | <b>152,6</b>         | <b>61,5</b> | <b>280,9</b> | <b>4,1</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               | Мg, мг      | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| <b>ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)</b> |              |                  |             |             |                               |            |            |            |            |                      |             |              |            |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>402</b>   | <b>9,6</b>       | <b>15,1</b> | <b>47,1</b> | <b>365,2</b>                  | <b>0,1</b> | <b>1,6</b> | <b>0,1</b> | <b>1,3</b> | <b>189,8</b>         | <b>56,1</b> | <b>211,5</b> | <b>2,1</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               | Мg, мг      | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| <b>ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)</b>      |              |                  |             |             |                               |            |            |          |            |                      |             |              |            |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>402</b>   | <b>21,8</b>      | <b>11,0</b> | <b>80,4</b> | <b>508,5</b>                  | <b>0,2</b> | <b>2,0</b> | <b>0</b> | <b>1,3</b> | <b>61,7</b>          | <b>36,1</b> | <b>206,1</b> | <b>4,2</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               | Мg, мг      | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| <b>ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)</b>      |              |                  |             |             |                               |            |            |          |            |                      |             |              |            |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>452</b>   | <b>14,3</b>      | <b>15,4</b> | <b>67,5</b> | <b>467,6</b>                  | <b>0,1</b> | <b>1,7</b> | <b>0</b> | <b>1,4</b> | <b>29,4</b>          | <b>44,7</b> | <b>178,2</b> | <b>3,3</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               | Мg, мг      | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| <b>ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)</b> |              |                  |             |             |                               |            |            |            |            |                      |             |              |            |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>385</b>   | <b>10,7</b>      | <b>12,2</b> | <b>58,5</b> | <b>388,3</b>                  | <b>0,1</b> | <b>1,0</b> | <b>0,1</b> | <b>0,5</b> | <b>217,1</b>         | <b>50,6</b> | <b>217,7</b> | <b>1,6</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               | Мg, мг      | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| <b>ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)</b>      |              |                  |             |             |                               |            |            |            |            |                      |             |              |            |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>390</b>   | <b>15,9</b>      | <b>16,9</b> | <b>41,6</b> | <b>380,9</b>                  | <b>0,2</b> | <b>6,6</b> | <b>0,3</b> | <b>3,4</b> | <b>51,8</b>          | <b>46,6</b> | <b>186,3</b> | <b>4,6</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               | Мg, мг      | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| <b>ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)</b> |              |                  |             |             |                               |          |            |          |            |                      |             |              |            |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>405</b>   | <b>14,4</b>      | <b>17,1</b> | <b>46,3</b> | <b>399,9</b>                  | <b>0</b> | <b>1,3</b> | <b>0</b> | <b>0,2</b> | <b>386,5</b>         | <b>47,1</b> | <b>289,6</b> | <b>1,4</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               | Мg, 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      | P, 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>380</b>   | <b>23,0</b>      | <b>20,1</b> | <b>45,5</b> | <b>454,6</b>                  | <b>0,3</b> | <b>8,7</b> | <b>0</b> | <b>1,4</b> | <b>133,8</b>         | <b>60,3</b> | <b>296,3</b> | <b>4,4</b> |             |                  |

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 | P, 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 ЛЕТ | 400     |

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

«Согласовано»

«Утверждаю»

Индивидуальный предприниматель  
\_\_\_\_\_ /Шашенкова Л.Н./

Директор школы  
\_\_\_\_\_ /Гонюкова Л.С./

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     |             |                  |
| <b>Горячее питание 1-4 класс</b>            |              |                  |             |             |                               |            |            |            |            |                      |             |              |            |             |                  |
| 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     |             |                  |
| <b>Горячее питание 1-4 класс</b> |              |                  |             |             |                               |            |            |            |            |                      |             |              |            |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>525</b>   | <b>22,0</b>      | <b>20,7</b> | <b>75,3</b> | <b>597,0</b>                  | <b>0,1</b> | <b>1,7</b> | <b>0,1</b> | <b>1,3</b> | <b>388,5</b>         | <b>77,5</b> | <b>416,0</b> | <b>2,3</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               | Мg, мг      | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| <b>Горячее питание 1-4 класс</b>            |              |                  |             |             |                               |            |            |            |            |                      |             |              |            |             |                  |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ 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           | 25,7             | 32,5        | 8,2         | 427,9                         | 0,1        | 1          | 0,2        | 0,5        | 24,8                 | 24,7        | 217,6        | 2,2        | 295         | 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>502</b>   | <b>39,2</b>      | <b>50,1</b> | <b>41,5</b> | <b>772,5</b>                  | <b>0,3</b> | <b>4,7</b> | <b>0,4</b> | <b>3,5</b> | <b>117,8</b>         | <b>56,9</b> | <b>425,3</b> | <b>5,9</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               | Мg, мг      | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| <b>Горячее питание 1-4 класс</b>            |              |                  |             |             |                               |            |             |            |            |                      |             |              |            |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>500</b>   | <b>26,6</b>      | <b>29,5</b> | <b>59,4</b> | <b>612,3</b>                  | <b>0,3</b> | <b>13,7</b> | <b>0,9</b> | <b>6,7</b> | <b>185,5</b>         | <b>96,6</b> | <b>377,6</b> | <b>6,1</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     |             |                  |
| <b>Горячее питание 1-4 класс</b>            |              |                  |             |             |                               |            |            |            |            |                      |             |              |            |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>547</b>   | <b>16,6</b>      | <b>21,5</b> | <b>70,2</b> | <b>548,3</b>                  | <b>0,2</b> | <b>2,3</b> | <b>0,1</b> | <b>2,0</b> | <b>364,5</b>         | <b>78,8</b> | <b>366,1</b> | <b>3,5</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     |             |                  |
| <b>Горячее питание 1-4 класс</b>            |              |                  |             |              |                               |            |            |            |            |                      |             |              |            |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>512</b>   | <b>29,0</b>      | <b>20,1</b> | <b>101,0</b> | <b>699,9</b>                  | <b>0,3</b> | <b>5,6</b> | <b>0,1</b> | <b>1,4</b> | <b>94,6</b>          | <b>51,1</b> | <b>275,6</b> | <b>5,3</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 |             |                  |
| <b>Горячее питание 1-4 класс</b> |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| 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     |             |                  |
| <b>Горячее питание 1-4 класс</b> |              |                  |             |             |                               |            |            |            |            |                      |             |              |            |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>530</b>   | <b>20,3</b>      | <b>20,5</b> | <b>70,4</b> | <b>554,7</b>                  | <b>0,1</b> | <b>1,8</b> | <b>0,1</b> | <b>1,1</b> | <b>385,7</b>         | <b>73,0</b> | <b>382,2</b> | <b>1,8</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     |             |                  |
| <b>Горячее питание 1-4 класс</b>            |              |                  |             |             |                               |            |             |            |            |                      |             |              |            |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>500</b>   | <b>23,5</b>      | <b>28,1</b> | <b>55,5</b> | <b>572,0</b>                  | <b>0,3</b> | <b>11,1</b> | <b>0,3</b> | <b>5,9</b> | <b>163,3</b>         | <b>73,1</b> | <b>323,5</b> | <b>4,7</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               | Мг, мг      | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| <b>Горячее питание 1-4 класс</b>     |              |                  |             |             |                               |          |            |          |            |                      |             |              |            |             |                  |
| 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             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200          | 0,1              | 0           | 11,0        | 44,2                          | 0        | 0          | 0        | 0          | 16,6                 | 5,1         | 3,7          | 0,4        | 376         | 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             |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>600</b>   | <b>13,7</b>      | <b>16,6</b> | <b>54,4</b> | <b>430,2</b>                  | <b>0</b> | <b>5,4</b> | <b>0</b> | <b>0,8</b> | <b>400,6</b>         | <b>49,7</b> | <b>292,5</b> | <b>3,2</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               | Мг, мг      | Р, мг        | Fe, мг      |             |                  |
| <b>Горячее питание 1-4 класс</b>            |              |                  |              |              |                               |             |            |             |             |                      |             |              |             |             |                  |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ            | 60           | 2,16             | 6,12         | 4,68         | 82,2                          | 0,04        | 4,8        | 0,27        | 2,76        | 12                   | 12          | 27,6         | 0,54        | 30          | 2008             |
| 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>29,46</b>     | <b>33,02</b> | <b>67,98</b> | <b>686,9</b>                  | <b>0,34</b> | <b>6,3</b> | <b>0,37</b> | <b>7,96</b> | <b>162,4</b>         | <b>73,1</b> | <b>427,6</b> | <b>5,34</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      |             |                  |
| 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»

Индивидуальный предприниматель  
\_\_\_\_\_ /Шашенкова Л.Н./

Директор школы  
\_\_\_\_\_ /Гонюкова Л.С./

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     |             |                  |
| <b>Горячее питание 1-4 класс</b>            |              |                  |             |             |                               |            |             |            |            |                      |             |              |            |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>512</b>   | <b>19,2</b>      | <b>23,9</b> | <b>63,8</b> | <b>549,7</b>                  | <b>0,2</b> | <b>18,0</b> | <b>0,4</b> | <b>5,7</b> | <b>49,9</b>          | <b>61,9</b> | <b>228,7</b> | <b>4,1</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               | Мg, мг      | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| <b>Горячее питание 1-4 класс</b> |              |                  |             |             |                               |            |            |            |            |                      |             |              |            |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>525</b>   | <b>22,0</b>      | <b>20,7</b> | <b>75,3</b> | <b>597,0</b>                  | <b>0,1</b> | <b>1,7</b> | <b>0,1</b> | <b>1,3</b> | <b>388,5</b>         | <b>77,5</b> | <b>416,0</b> | <b>2,3</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     |             |                  |
| <b>Горячее питание 1-4 класс</b>            |              |                  |             |             |                               |            |            |            |            |                      |             |              |            |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>502</b>   | <b>33,2</b>      | <b>40,8</b> | <b>41,4</b> | <b>664,2</b>                  | <b>0,3</b> | <b>4,5</b> | <b>0,3</b> | <b>3,3</b> | <b>112,4</b>         | <b>51,3</b> | <b>373,8</b> | <b>5,4</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     |             |                  |
| <b>Горячее питание 1-4 класс</b>            |              |                  |             |             |                               |            |             |            |            |                      |             |              |            |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>500</b>   | <b>26,2</b>      | <b>28,7</b> | <b>56,1</b> | <b>590,2</b>                  | <b>0,3</b> | <b>16,4</b> | <b>0,1</b> | <b>6,2</b> | <b>170,0</b>         | <b>84,9</b> | <b>359,9</b> | <b>5,9</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     |             |                  |
| <b>Горячее питание 1-4 класс</b> |              |                  |             |             |                               |            |            |            |            |                      |             |              |            |             |                  |
| 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          | 114                  | 13,3        | 90,3         | 0          |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>517</b>   | <b>14,6</b>      | <b>21,2</b> | <b>57,5</b> | <b>487,1</b>                  | <b>0,1</b> | <b>2,3</b> | <b>0,1</b> | <b>1,3</b> | <b>359,1</b>         | <b>73,1</b> | <b>340,0</b> | <b>2,3</b> |             |                  |

## 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     |             |                  |
| <b>Горячее питание 1-4 класс</b>            |              |                  |             |             |                               |            |            |          |            |                      |             |              |            |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>512</b>   | <b>28,7</b>      | <b>15,0</b> | <b>99,5</b> | <b>645,3</b>                  | <b>0,3</b> | <b>8,3</b> | <b>0</b> | <b>1,6</b> | <b>89,7</b>          | <b>53,1</b> | <b>289,5</b> | <b>5,7</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      | P, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| <b>Горячее питание 1-4 класс</b>            |              |                  |             |             |                               |            |             |            |            |                      |             |              |            |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>562</b>   | <b>24,0</b>      | <b>27,6</b> | <b>73,9</b> | <b>641,9</b>                  | <b>0,2</b> | <b>11,6</b> | <b>0,1</b> | <b>3,0</b> | <b>62,1</b>          | <b>62,5</b> | <b>266,7</b> | <b>4,9</b> |             |                  |

## 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               | Мg, мг      | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| <b>Горячее питание 1-4 класс</b> |              |                  |             |             |                               |            |            |            |            |                      |             |              |            |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>530</b>   | <b>20,3</b>      | <b>20,5</b> | <b>70,4</b> | <b>554,7</b>                  | <b>0,1</b> | <b>1,8</b> | <b>0,1</b> | <b>1,1</b> | <b>385,7</b>         | <b>73,0</b> | <b>382,2</b> | <b>1,8</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               | Мg, мг      | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| <b>Горячее питание 1-4 класс</b>            |              |                  |             |             |                               |            |             |            |            |                      |             |              |            |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>500</b>   | <b>20,6</b>      | <b>22,3</b> | <b>51,0</b> | <b>489,0</b>                  | <b>0,3</b> | <b>10,3</b> | <b>1,2</b> | <b>4,6</b> | <b>81,8</b>          | <b>72,5</b> | <b>256,0</b> | <b>5,9</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               | Мg, мг      | Р, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| <b>Горячее питание 1-4 класс</b>     |              |                  |             |             |                               |          |            |          |            |                      |             |              |            |             |                  |
| 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                  | 13,3        | 90,3         | 0          |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>600</b>   | <b>17,5</b>      | <b>19,9</b> | <b>60,1</b> | <b>499,2</b>                  | <b>0</b> | <b>6,0</b> | <b>0</b> | <b>0,8</b> | <b>514,9</b>         | <b>67,6</b> | <b>389,8</b> | <b>3,4</b> |             |                  |

## 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     |             |                  |
| <b>Горячее питание 1-4 класс</b>            |              |                  |             |             |                               |            |            |            |            |                      |             |              |            |             |                  |
| 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 рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг      | P, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| <b>Горячее питание 1-4 класс</b>            |              |                  |             |             |                               |            |             |            |            |                      |             |              |            |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>500</b>   | <b>30,3</b>      | <b>29,5</b> | <b>57,8</b> | <b>620,3</b>                  | <b>0,3</b> | <b>17,0</b> | <b>0,1</b> | <b>3,5</b> | <b>152,0</b>         | <b>85,6</b> | <b>386,7</b> | <b>6,5</b> |             |                  |

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, мг | Р, мг      | Fe, мг |
| Итого за весь период       | 284,5            | 300,6      | 771,8          | 6 984,3                             | 2,5      | 102,2 | 2,6   | 39,2  | 2 531,1              | 833,0  | 4<br>116,0 | 53,6   |
| Среднее значение за период | 23,71            | 25,05      | 64,32          | 582,03                              | 0,21     | 8,52  | 0,22  | 3,27  | 210,93               | 69,42  | 343        | 4,47   |

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

| Возраст<br>детей | Завтрак |
|------------------|---------|
| 7-11 лет         | 525     |