



Директор школы



Татьяна В.В.

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

г. Курск, 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				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,4	5,9	8,1	91,0	0	3,8	0	2,6	31,7	18,8	36,9	1,2	52	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,9	5,4	17,3	136,1	0,2	4,6	0,2	3,8	33,1	30,4	70,4	1,7	102	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЕЛЬНЫЕ 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-ЩЕНЫМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
Итого за прием пищи:	890	34,6	44,8	104,0	954,7	0,5	9,2	0,3	11,2	149,5	98,2	395,4	8,2			

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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 ИЗ СОЛЕНЫХ 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	
Итого за прием пищи:	1090	27,1	34,4	123,1	928,3	0,6	109,4	0,5	11,8	219,6	156,0	480,6	11,8			

2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, 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 КРУПКОЙ	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-ЩЕННЫМИ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	890	29,3	39,5	122,2	962,0	0,4	14,4	0,6	9,3	92,5	105,3	390,5	7,3		

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, 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	
Итого за прием пищи:	980	36,2	32,0	128,2	950,2	0,5	40,3	0,6	8,9	188,4	136,1	497,5	7,0			

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2,8	6,0	7,7	96,2	0,1	3,7	0	3,6	16,7	17,6	52,0	0,6		2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	11,4	3,7	27,6	189,2	0,2	12,9	0,3	0,3	37,2	41,1	94,5	1,7	54-11с-2020	2020
ПЛОВ ИЗ МЯСА	250	22,7	51,2	43,3	725,7	0,5	1,7	0,2	4,0	21,9	59,2	264,4	2,6	265	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАКТА	200	0	0	29,3	117,1	0	0	0	0	13,3	2,1	7,4	0	882	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	860	40,9	61,4	133,3	1250,6	0,9	18,3	0,5	9,2	99,9	131,4	470,5	7,3		

5

6 день

Премем пищи, наименование блнода	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2,2	7,4	11,8	123,4	0	6,3	0,1	3,3	34,2	27,4	53,9	1,6	75	2011	
СУП ИЗ ОВОШЕЙ	250	1,8	5,1	10,9	96,7	0,1	8,5	0,2	2,4	29,5	21,1	46,2	1,0	99	2011	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	12,6	9,2	3,8	153,3	0,1	0,1	0	2,0	79,8	34,9	178,8	0,8	232	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9	100,8	1,4	128	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0	80	0,2	0	19,1	4,9	3,1	0,5	388	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	950	29,6	30,5	128,6	925,9	0,6	107,4	0,5	9,3	226,9	142,4	474,0	8,3			

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	2,8	5,1	6,1	81,1	0,1	4,4	0	3,2	19,4	18,8	54,0	0,6		2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	3,0	3,0	18,8	115,2	0,1	6,6	0,2	2,0	23,1	39,9	76,3	1,5	101	2011	
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	100	10,4	12,5	11,5	204,3	0	0	0	1,9	18,2	16,9	102,9	1,6	268	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,7	5,7	43,1	250,1	0,1	0	0	1,4	22,2	10,1	52,0	1,3	203	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ 783	50	0,5	2,4	3,4	37,6	0	1,0	0,1	0	7,9	5,4	9,7	0,2	783	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
Итого за прием пищи:	945	27,4	29,2	123,8	872,6	0,4	12,0	0,3	9,8	110,1	104,3	347,1	7,6			

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ 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		
Итого за прием пищи:	970	26,6	28,8	136,9	916,3	0,4	38,1	0,2	6,9	189,7	126,6	394,5	9,2				

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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 ЗЕЛЕНЬЮ 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	
Итого за прием пищи:	880	33,3	60,6	109,8	1119,3	0,8	49,2	0,9	8,6	174,9	124,5	423,3	10,9			

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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 обога- микронутриентами	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Плоды и ягоды свежие	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	338	2011
Итого за прием пищи:	1090	31,4	32,2	138,2	980,3	0,5	22,0	1,8	10,7	195,3	149,1	495,0	10,6		

10

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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 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 КРУПНОЙ	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 ЭКСТРАКТА	200	0	0	29,3	117,1	0	0	0	0	13,3	2,1	7,4	0	882	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
Итого за прием пищи:	940	43,0	54,9	117,2	1135,5	0,4	26,0	0,4	6,5	320,4	131,8	589,3	9,1			

11

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,9	5,0	2,8	61,3	0	2,4	0	2,1	22,9	13,3	27,7	0,7	21	2011		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	5,1	10,9	96,7	0,1	8,5	0,2	2,4	29,5	21,1	46,2	1,0	99	2011		
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	250	15,1	8,1	24,6	231,0	0,2	9,8	0	0,5	46,0	67,5	246,7	2,0	502	2008		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008		
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2008		
Итого за прием пищи:	920	27,3	20,6	114,1	752,0	0,5	22,3	0,2	6,3	133,2	128,3	424,4	9,2				

12

«Согласовано»



«Утверждаю»



Директор школы

Ташева С.В.

Примерное-циклическое 12-ти дневное меню для организации питания детей с 12 до 18 лет в учебных заведениях
г. Курска, на период 01.05.2025г. по 31.05.2025г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, 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 РУКАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4			2008	
Итого за прием пищи:	890	34,8	44,9	105,4	963,8	0,5	52,5	0,7	11,6	153,0	96,3	392,1	7,8				

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг				
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 ЦИТРУСОВИКА	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0	80	0,2	0	19,1	4,9	3,1	0,5	388		2011	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	338		2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4			2008	
Итого за прием пищи:	1090	27,5	35,3	124,4	943,8	0,6	118,5	0,7	12,4	227,9	160,3	486,1	12,2				

2

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, 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	
РАССОЛЫНИК С ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ	250	2.2	5.3	15.7	118.7	0.1	6.3	0.2	2.5	25.0	24.1	62.2	1.0	96	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	17.1	16.7	2.3	227.7	0.1	1.3	0.1	0.6	12.2	20.2	146.8	2.1	246	2011	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.1	46.3	266.5	0.1	0	0.1	0.5	5.5	29	88.1	0.5	304	2011	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	25.2	102.0	0	0.8	0	0.1	10.2	2.9	2	0.4	344	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0.5	25.4	122.4	0.1	0	0	1.3	10.8	11.4	52.2	2.4		2008	
Итого за прием пищи:	890	29.3	39.5	122.2	962.0	0.4	14.4	0.6	9.3	92.5	105.3	390.5	7.3			

3

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, 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	
Итого за прием пищи:	980	35,5	32,8	122,8	930,8	0,5	19,7	0,6	9,4	170,6	136,6	511,1	7,5			

4

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, 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	54-116-2020	2020	
	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	
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	
	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
Итого за прием пищи:	860	45,3	39,4	135,1	1077,1	0,4	61,7	0,9	9,4	120,7	128,6	477,4	8,6			

5

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, 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		
Итого за прием пищи:	950	28,5	23,3	120,6	826,6	0,7	126,2	0,6	6,4	206,8	135,1	446,2	7,7				

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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				
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 КРУПЮЙ	250	3,0	3,0	18,8	115,2	0,1	6,6	0,2	2,0	23,1	39,9	76,3	1,5	101	2011		
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	100	10,4	12,5	11,5	204,3	0	0	0	1,9	18,2	16,9	102,9	1,6	268	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,7	5,7	43,1	250,1	0,1	0	0	1,4	22,2	10,1	52,0	1,3	203	2011		
СОУС ТОМАТНЫЙ 783	50	0,5	2,4	3,4	37,6	0	1,0	0,1	0	7,9	5,4	9,7	0,2	783	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008		
Итого за прием пищи:	945	25,8	30,1	122,6	872,4	0,4	16,9	0,4	9,4	107,6	103,5	324,8	7,9				

7

8 день

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

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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	
Итого за прием пищи:	880	32,6	54,6	103,1	1038,0	0,8	67,5	0,5	6,1	169,0	121,8	400,2	11,1				

9

10 день

Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, 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	
Итого за прием пищи:	1090	30,5	25,0	131,6	886,5	0,6	42,3	0,5	7,4	166,5	131,6	459,7	10,3				

10

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, 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	
Итого за прием пищи:	940	43,0	54,9	117,2	1135,5	0,4	26,0	0,4	6,5	320,4	131,8	589,3	9,1			

11

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, 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	
Итого за прием пищи:	920	28,0	21,6	120,8	790,8	0,5	67,0	0,6	7,2	145,5	131,9	430,3	9,3			

12

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая 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	387,8	431,1	1 464,0	11 359,1	6,2	659,9	17,9		102,6		2 078,5	513,7	307,7	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 детей	Обед
12-18 лет	950

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



Директор школы



Заведующая О.Б.

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

1 день

Принем 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)																
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР	150	12,2	17,7	25,3	309,7	0	1,3	0,2	3,6	17,0	29,8	136,6	1,4	291	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5	5,1	0,5	377	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
Итого за прием пищи:	402	14,4	18,0	53,0	432,5	0,1	2,4	0,2	4,3	35,6	40,0	167,8	3,1			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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)																
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,2	8,2	26,9	202,2	0,1	0,4	0,1	0,9	82,6	29,7	111,7	0,8	182	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	380	10,6	11,5	59,5	384,3	0,1	0,9	0,1	0,9	198,2	50,4	213,6	1,4			

3 день

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		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)																
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	14,1	16,0	14,6	259,9	0,1	7,7	0	2,8	16,3	32,8	153,8	2,3	259	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
Итого за прием пищи:	380	20,0	19,6	44,0	434,3	0,2	8,3	0	3,5	152,6	61,5	280,9	4,1			

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	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)																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	5,9	9,4	22,8	201,2	0,1	0,4	0,1	1,2	93,6	46,1	149,1	1,3	173		2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5	5,1	0,5	377		2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3,5	5,7	9,3	102,4	0	0,1	0	0,1	83,0	5,5	57,3	0,3	3		2011
Итого за прием пищи:	402	9,6	15,1	47,1	365,2	0,1	1,6	0,1	1,3	189,8	56,1	211,5	2,1			

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник 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)																
ПЕЧЬМЕНИ МЯСНЫЕ	150	19,6	10,7	52,7	385,7	0,1	0,9	0	0,6	43,1	25,9	174,9	2,5	391	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5	5,1	0,5	377	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
Итого за прием пищи:	402	21,8	11,0	80,4	508,5	0,2	2,0	0	1,3	61,7	36,1	206,1	4,2			

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	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)																
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	8,5	9,2	1,3	122,8	0	0,6	0	0,4	6,2	10,4	73,7	1,1	246	2011	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222	0	0	0	0,3	4,6	24,1	73,3	0,5	304	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5	5,1	0,5	377	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
Итого за прием пищи:	452	14,3	15,4	67,5	467,6	0,1	1,7	0	1,4	29,4	44,7	178,2	3,3			

7

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник 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)																
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	
	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008	
БАТОН	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4			
Итого за прием пищи:	385	10,7	12,2	58,5	388,3	0,1	1,0	0,1	0,5	217,1	50,6	217,7	1,6			

8

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник 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)																
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	13,0	16,5	13,1	252,2	0,1	6,5	0,3	2,5	22,7	29,1	138,9	1,7	309	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	390	15,9	16,9	41,6	380,9	0,2	6,6	0,3	3,4	51,8	46,6	186,3	4,6			

9

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	Витамины	Минеральные вещества	№ рецептуры	Сборник рецептур
--------------------------------	-------	------------------	-------------------------------	----------	----------------------	-------------	------------------

	порции	Белки,	Жиры,	Углеводы,	энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
		г	г	г											
ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	155	4,7	4,4	14,2	116,1	0	0,6	0	0,1	117,3	14,9	93,1	0,3	120	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,4	170,6	0	0,1	0	0,1	138,3	9,2	96,5	0,5	3	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011
Итого за прием пищи:	405	14,4	17,1	46,3	399,9	0	1,3	0	0,2	386,5	47,1	289,6	1,4		
10															

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник 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)																
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	
Итого за прием пищи:	455	22,7	22,1	62,6	540,5	0,2	1,2	0,1	4,6	147,1	55,5	361,9	4,2			

12 день

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

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Итого за весь период	198,4	204,9	640,2	5 210,9	1,7	37,4	1,1	24,7	1 673,4	578,3	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 БЛОД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
ОБЗ 12-18 ЛЕТ	400

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



Директор школы

Татьяна С.И.

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

Примем 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				
Горячее питание 1-4 класс																	
Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4			2008	
Плов из филе кур	200	16,3	23,5	33,8	412,4	0,1	1,8	0,3	4,8	22,9	39,6	181,8	1,8	291		2011	
Чай с лимоном	200/15/7		0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5	5,1	0,5	377		2011	
Бульбурды 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		2008	
Хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2				
Итого за прием пищи:	562	22,5	40,5	85,5	798,4	0,2	7,1	0,5	5,8	74,7	63,7	262,0	4,3				

2 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Горячее питание 1-4 класс															
КАША ПШЕНИЧНАЯ 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
КОФЕЛИННЫЙ 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	11,4	13,3	90,3	0		2008
Итого за прием пищи:	525	22,0	20,7	75,3	597,0	0,1	1,7	0,1	1,3	388,5	77,5	416,0	2,3		

2

3 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	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																	
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		
Итого за прием пищи:	502	39,2	50,1	41,5	772,5	0,3	4,7	0,4	3,5	117,8	56,9	425,3	5,9				

3

4 день

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

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Горячее питание 1-4 класс																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	5,9	9,4	22,8	201,2	0,1	0,4	0,1	1,2	93,6	46,1	149,1	1,3	173	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,4	170,6	0	0,1	0	0,1	138,3	9,2	95,5	0,5	3	2011	
	200/15/7		0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5	5,1	0,5	377	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	95	2,7	2,4	4,3	53,7	0	0,7	0	0	11,4	13,3	90,3	0		2008	
МОЛОКО М.ДЖ 2,5 %	95	2,7	2,4	4,3	53,7	0	0,7	0	0	11,4	13,3	90,3	0		2008	
Итого за прием пищи:	547	16,6	21,5	70,2	548,3	0,2	2,3	0,1	2,0	364,5	78,8	366,1	3,5			

5

6 день

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

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Горячее питание 1-4 класс																	
Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4		2008		
Гуляш из отварного мяса	100	17,2	18,5	2,5	245,2	0,1	1,3	0,1	0,6	12,7	20,3	147,5	2,1	246	2011		
Рис отварной	150	3,6	5,9	38,5	222	0	0	0	0,3	4,6	24,1	73,3	0,5	304	2011		

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

7

8 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
Горячее питание 1-4 класс															
КАША "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	362	2011
ЙОГУРТ М.Д.Ж.2,5 %	95	2,7	2,4	4,3	53,7	0	0,7	0	0	114	13,3	90,3	0		2008
БАТОН	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	530	20,3	20,5	70,4	554,7	0,1	1,8	0,1	1,1	385,7	73,0	382,2	1,8		

8

9 день

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

9

10 день

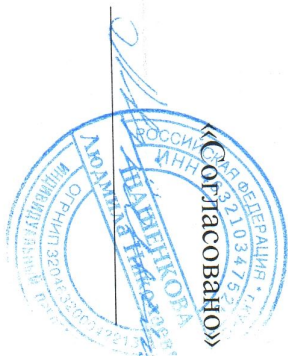
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Горячее питание 1-4 класс															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	155	4,7	4,4	14,2	116,1	0	0,6	0	0,1	117,3	14,9	93,1	0,3	120	2011
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
МОУРТ М.Д.Ж.2,5	95	2,7	2,4	4,3	53,7	0	0,7	0	0	11,4	13,3	90,3	0		2008
Итого за прием пищи:	600	13,7	16,6	54,4	430,2	0	5,4	0	0,8	400,6	49,7	292,5	3,2		
10															

10

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Горячее питание 1-4 класс																
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	
Итого за прием пищи:	540	29,46	33,02	67,98	686,9	0,34	6,3	0,37	7,96	162,4	73,1	427,6	5,34			
11																

11



Директор школы



«Утверждаю»

Ташева О.В.

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

г. Курска, на период 01.05.2025 по 31.05.2025 г.

1 день

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

1

2 день

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

2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		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																
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	0,1	2,4	0	0,7	10,8	11,3	33,5	0,4	к/к	к/к	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,5	17,2	1,8	198,5	0	0,2	0,2	1,6	63,6	10,7	143,0	1,6	210	2011	
ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	19,7	23,2	8,1	319,6	0,1	0,8	0,1	0,3	19,4	19,1	166,1	1,7	295	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5	5,1	0,5	377	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
Итого за прием пищи:	502	33,2	40,8	41,4	664,2	0,3	4,5	0,3	3,3	112,4	51,3	373,8	5,4			

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Горячее питание 1-4 класс																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,8	3,6	2,9	48,6	0	5,6	0,1	1,7	10,2	10,8	19,1	0,6	23	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,9	21,4	19,5	346,8	0,2	10,2	0	3,6	21,7	43,5	205,0	3,1	259	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	500	26,2	28,7	56,1	590,2	0,3	16,4	0,1	6,2	170,0	84,9	359,9	5,9			

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ 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			
Горячее питание 1-4 класс																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	5,9	9,4	22,8	201,2	0,1	0,4	0,1	1,2	93,6	46,1	149,1	1,3	173	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,4	170,6	0	0,1	0	0,1	138,3	9,2	95,5	0,5	3	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5	5,1	0,5	377	2011	
ЙОГУРТ М.Д.Ж 2,5 %	95	2,7	2,4	4,3	53,7	0	0,7	0	0	114	13,3	90,3	0		2008	
Итого за прием пищи:	517	14,6	21,2	57,5	487,1	0,1	2,3	0,1	1,3	359,1	73,1	340,0	2,3			

6 день

5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Горячее питание 1-4 класс															
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
ПЕЧЬМЕНИ МЯСНЫЕ	200	26,0	14,6	70,3	514,1	0,2	1,2	0	0,8	57,3	34,5	233,2	3,4	391	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5	5,1	0,5	377	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	512	28,7	15,0	99,5	645,3	0,3	8,3	0	1,6	89,7	53,1	289,5	5,7		

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Горячее питание 1-4 класс																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,9	5,2	51,9	0	9,2	0	1,4	26,2	7,9	14,7	0,6	45	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	17,2	18,5	2,5	245,2	0,1	1,3	0,1	0,6	12,7	20,3	147,5	2,1	246	2011	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222	0	0	0	0,3	4,6	24,1	73,3	0,5	304	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5	5,1	0,5	377	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
Итого за прием пищи:	562	24,0	27,6	73,9	641,9	0,2	11,6	0,1	3,0	62,1	62,5	266,7	4,9			

7

8 день

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

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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 ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	0,1	5,1	24,5	0	1,5	0,9	0,4	22,9	16,5	23,8	0,8	59	2011	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,0	21,8	17,4	335,8	0,2	8,7	0,3	3,3	29,8	38,5	184,8	2,2	309	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	500	20,6	22,3	51,0	489,0	0,3	10,3	1,2	4,6	81,8	72,5	256,0	5,9			

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		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																
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	
Итого за прием пищи:	600	17,5	19,9	60,1	499,2	0	6,0	0	0,8	514,9	67,6	389,8	3,4			

11 день

10

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Горячее питание 1-4 класс																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,6	3,6	1,7	41,0	0	2,8	0	1,6	14,6	8,9	26,7	0,6	20	2011		
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	100	17,9	19,7	2,8	259,4	0,1	1,0	0,1	2,6	13,1	22,2	153,5	2,2	256	2011		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	150	4,5	4,5	32,1	187,5	0,1	0	0	1,9	17,4	17,8	144,7	0,9	171	2011		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	15,7	96,6	0	0,5	0	0	114,5	15,4	75,7	0,5	378	2011		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008		
Итого за прием пищи:	540	27,9	30,5	65,0	645,7	0,3	4,3	0,1	6,8	165,0	70,0	426,7	5,4				

11

12 день

12

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Горячее питание 1-4 класс																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,8	3,6	2,9	48,6	0	5,6	0,1	1,7	10,2	10,8	19,1	0,6	23	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23,8	23,1	20,7	386,6	0,2	10,9	0	0,9	24,7	50,4	250,4	4,0	259	2011	
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	500	30,3	29,5	57,8	620,3	0,3	17,0	0,1	3,5	152,0	85,6	386,7	6,5			

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	284,5	300,6	771,8	6 984,3	2,5	102,2	2,6	39,2	2 531,1	833,0	116,0 ⁴	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	34,3	4,47		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛОКОВ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	525