Приложение №1 к Техническому заданию

**МЕНЮ**

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

«Согласовано» «Утверждаю»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Примерное-цикличное 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** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **790** | **30,0** | **38,9** | **87,0** | **815,0** | **0,4** | **7,6** | **0,3** | **9,5** | **125,8** | **83,0** | **338,2** | **6,7** |  |  |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2 день** | | | | | | | | | | | |  | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **890** | **22,7** | **28,0** | **100,1** | **758,8** | **0,3** | **103,0** | **0,5** | **9,1** | **179,7** | **127,1** | **397,5** | **9,0** |  |  |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3 день** | | | | | | | | | | | |  | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, 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. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **750** | **26,0** | **33,0** | **99,8** | **802,8** | **0,3** | **11,0** | **0,4** | **6,3** | **71,6** | **84,8** | **330,0** | **6,0** |  |  |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **4 день** | | | | | | | | | | | |  | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1,0 | 3 | 5,0 | 52,7 | 0 | 15,2 | 0 | 1,3 | 25,3 | 8,6 | 18,7 | 0,4 | 47 | 2011 |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 200 | 7,8 | 9,4 | 11,1 | 158,0 | 0 | 0,5 | 0 | 1,9 | 19,8 | 10,6 | 66,8 | 0,7 | 113 | 2011 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100 | 10,1 | 5,5 | 3,0 | 101,9 | 0,1 | 1,4 | 0,6 | 2,5 | 39,3 | 42,5 | 153,6 | 1,0 | 229 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,2 | 5,3 | 21,4 | 145,7 | 0,2 | 10,4 | 0 | 0,2 | 35,0 | 29,2 | 84,0 | 1,2 | 128 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 15,5 | 61,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,5 | 1,8 | 0 | 0 | 349 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 |  | 2008 |
| БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **800** | **28,5** | **25,1** | **98,7** | **732,8** | **0,5** | **27,5** | **0,6** | **6,8** | **144,6** | **106,8** | **390,4** | **5,4** |  |  |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **5 день** | | | | | | | | | | | |  | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 60 | 1,37 | 0,73 | 8,58 | 40,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | к/к | к/к |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 200 | 9,1 | 2,8 | 22,2 | 150,9 | 0,1 | 10,2 | 0,2 | 0,3 | 29,6 | 32,8 | 75,6 | 1,2 | 54-11с-2020 | 2020 |
| ПЛОВ | 200 | 22,5 | 23,3 | 34,7 | 438,5 | 0,1 | 1,3 | 0,2 | 3,7 | 19,5 | 45,7 | 231,7 | 3,0 | 265 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА | 200 | 0 | 0 | 29,3 | 117,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,3 | 2,1 | 7,4 | 0 | 882 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **700** | **35,57** | **27,23** | **111,78** | **828,3** | **0,3** | **11,5** | **0,4** | **4,9** | **69,6** | **88,2** | **349,5** | **5,8** |  |  |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **6 день** | | | | | | | | | | | |  | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 60 | 1,3 | 4,4 | 7,1 | 74,0 | 0 | 3,8 | 0 | 2,0 | 20,5 | 16,4 | 32,3 | 0,9 | 75 | 2011 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 200 | 1,5 | 4,1 | 8,8 | 77,4 | 0 | 6,8 | 0,2 | 1,9 | 23,7 | 16,9 | 36,9 | 0,8 | 99 | 2011 |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 100 | 12,6 | 9,2 | 3,8 | 153,3 | 0,1 | 0,1 | 0 | 2,0 | 79,8 | 34,9 | 178,8 | 0,8 | 232 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,2 | 5,3 | 21,4 | 145,7 | 0,2 | 10,4 | 0 | 0,2 | 35,0 | 29,2 | 84,0 | 1,2 | 128 | 2011 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,2 | 98,1 | 0 | 80 | 0,2 | 0 | 19,1 | 4,9 | 3,1 | 0,5 | 388 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 |  | 2008 |
| БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **800** | **25,7** | **25,2** | **104,0** | **761,1** | **0,5** | **101,1** | **0,4** | **7,0** | **194,8** | **116,4** | **402,4** | **6,3** |  |  |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **7 день** | | | | | | | | | | | |  | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 60 | 1,7 | 3,0 | 3,6 | 48,6 | 0,1 | 2,7 | 0 | 2,0 | 11,7 | 11,3 | 32,4 | 0,4 |  | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 200 | 2,4 | 2,4 | 15,3 | 92,1 | 0,1 | 5,3 | 0,2 | 1,5 | 18,5 | 31,8 | 60,8 | 1,2 | 101 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ | 90 | 9,5 | 11,4 | 10,3 | 185,0 | 0 | 0 | 0 | 1,6 | 16,0 | 15,1 | 92,8 | 1,4 | 268 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150/5 | 5,6 | 4,7 | 35,9 | 208,5 | 0,1 | 0 | 0 | 1,2 | 18,6 | 8,5 | 43,4 | 1,1 | 203 | 2011 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ 783 | 50 | 0,5 | 2,4 | 3,4 | 37,6 | 0 | 1,0 | 0,1 | 0 | 7,9 | 5,4 | 9,7 | 0,2 | 783 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 15,5 | 61,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,5 | 1,8 | 0 | 0 | 349 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **795** | **22,3** | **24,3** | **101,0** | **715,3** | **0,4** | **9,0** | **0,3** | **7,2** | **88,4** | **81,5** | **273,9** | **5,9** |  |  |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **8 день** | | | | | | | | | | | |  | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ 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. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 |  | 2008 |
| БАТОН | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **790** | **20,2** | **21,9** | **111,3** | **724,3** | **0,4** | **30,1** | **0,2** | **4,9** | **149,3** | **98,1** | **302,3** | **7,1** |  |  |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **9 день** | | | | | | | | | | | |  | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И 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. 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** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **750** | **26,3** | **25,4** | **95,3** | **722,9** | **0,3** | **10,3** | **1,1** | **6,9** | **139,3** | **104,1** | **396,1** | **4,9** |  |  |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **11 день** | | | | | | | | | | | |  | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **790** | **36,0** | **45,9** | **98,1** | **947,5** | **0,4** | **20,8** | **0,4** | **4,8** | **234,1** | **105,9** | **476,8** | **7,0** |  |  |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | |
| **12 день** | | | | | | | | | | | |  | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **750** | **21,5** | **15,3** | **92,4** | **594,1** | **0,4** | **17,7** | **0,2** | **4,6** | **103,2** | **100,4** | **331,0** | **7,5** |  |  |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | |

«Согласовано» «Утверждаю»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | **В1, мг** | | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, 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 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | **790** | | **30,1** | | | **38,9** | | **87,8** | **820,5** | **0,4** | | **33,6** | **0,5** | **9,8** | | **127,9** | **81,7** | **336,2** | | **6,5** | |  |  |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | **В1, мг** | | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** | |
| **0** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ | | | | | | | | | 60 | | 0,8 | | | 3,5 | | 2,6 | 46,1 | 0 | | 6,8 | 0,1 | 1,6 | | 18,7 | 10,5 | 20,0 | | 0,7 | | 43 | 2011 |
| БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ | | | | | | | | | 200 | | 1,6 | | | 4,0 | | 11,7 | 90,2 | 0 | | 5,4 | 0,2 | 1,7 | | 26,6 | 21,4 | 43,9 | | 1,1 | | 83 | 2011 |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | | | | | | | | | 90 | | 13,5 | | | 10,4 | | 14,5 | 205,0 | 0,1 | | 0,2 | 0 | 4,0 | | 54,9 | 46,2 | 201,2 | | 1,3 | | 234 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | | | | | | 150 | | 3,2 | | | 9,3 | | 20,7 | 178,8 | 0,1 | | 9,9 | 0,1 | 0,3 | | 36,6 | 28,2 | 83,0 | | 1,1 | | 128 | 2011 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | | | | | | | | | 200 | | 0,7 | | | 0,3 | | 20,2 | 98,1 | 0 | | 80 | 0,2 | 0 | | 19,1 | 4,9 | 3,1 | | 0,5 | | 388 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | | | | | | 40 | | 2,6 | | | 0,4 | | 17 | 81,6 | 0,1 | | 0 | 0 | 0,9 | | 7,2 | 7,6 | 34,8 | | 1,6 | |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | **740** | | **22,4** | | | **27,9** | | **86,7** | **699,8** | **0,3** | | **102,3** | **0,6** | **8,5** | | **163,1** | **118,8** | **386,0** | | **6,3** | |  |  |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | **В1, мг** | | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, 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 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | **750** | | **26,0** | | | **33,0** | | **99,8** | **802,8** | **0,3** | | **11,0** | **0,4** | **6,3** | | **71,6** | **84,8** | **330,0** | | **6,0** | |  |  |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | **В1, мг** | | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, 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 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | **800** | | **28,1** | | | **25,7** | | **95,4** | **721,1** | **0,5** | | **15,1** | **0,6** | **7,1** | | **133,9** | **107,1** | **398,4** | | **5,6** | |  |  |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | **В1, мг** | | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, 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. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | | | | | | 40 | | 2,6 | | | 0,4 | | 17 | 81,6 | 0,1 | | 0 | 0 | 0,9 | | 7,2 | 7,6 | 34,8 | | 1,6 | |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | **700** | | **35,2** | | | **30,1** | | **108,9** | **848,2** | **0,3** | | **39,8** | **0,6** | **6,8** | | **90,8** | **98,2** | **369,7** | | **6,3** | |  |  |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | **В1, мг** | | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, 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. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | | | | | | 40 | | 2,6 | | | 0,4 | | 17 | 81,6 | 0,1 | | 0 | 0 | 0,9 | | 7,2 | 7,6 | 34,8 | | 1,6 | |  | 2008 |
| БАТОН | | | | | | | | | 50 | | 3,8 | | | 1,5 | | 25,7 | 131 | 0,1 | | 0 | 0 | 0 | | 9,5 | 6,5 | 32,5 | | 0,5 | |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | **800** | | **25,1** | | | **20,9** | | **99,2** | **701,6** | **0,5** | | **112,4** | **0,5** | **5,2** | | **182,7** | **112,1** | **385,8** | | **6,0** | |  |  |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | **В1, мг** | | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, 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. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | | | | | | 40 | | 2,6 | | | 0,4 | | 17 | 81,6 | 0,1 | | 0 | 0 | 0,9 | | 7,2 | 7,6 | 34,8 | | 1,6 | |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | **795** | | **21,4** | | | **24,9** | | **100,3** | **715,3** | **0,3** | | **11,9** | **0,4** | **6,9** | | **86,9** | **81,0** | **260,6** | | **6,1** | |  |  |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | **В1, мг** | | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, 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 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | **790** | | **20,5** | | | **22,4** | | **112,2** | **733,7** | **0,4** | | **35,4** | **0,3** | **5,2** | | **154,3** | **100,6** | **305,7** | | **7,4** | |  |  |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | **В1, мг** | | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, 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 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | **720** | | **25,8** | | | **43,9** | | **85,1** | **840,5** | **0,4** | | **49,4** | **0,4** | **4,4** | | **134,6** | **94,2** | **313,7** | | **9,0** | |  |  |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | **В1, мг** | | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** | |
| **0** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | | | | | | | | | 60 | | 0,7 | | | 0,1 | | 2,3 | 14,5 | 0 | | 15,1 | 0,1 | 0,2 | | 8,4 | 12,1 | 15,7 | | 0,6 | |  | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | | | | | | | | | 200 | | 6,2 | | | 5,8 | | 14,3 | 135,4 | 0,1 | | 7,2 | 0,2 | 1,1 | | 22,3 | 26,9 | 88,9 | | 1,4 | | 104 | 2011 |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | | | | | | | | | 100 | | 12,6 | | | 9,1 | | 3,8 | 153,1 | 0,1 | | 0,1 | 0 | 2,0 | | 79,3 | 34,9 | 178,9 | | 0,8 | | 232 | 2011 |
| РИС ОТВАРНОЙ | | | | | | | | | 150 | | 3,6 | | | 5,9 | | 38,5 | 222 | 0 | | 0 | 0 | 0,3 | | 4,6 | 24,1 | 73,3 | | 0,5 | | 304 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | | | | | | | | 200 | | 0 | | | 0 | | 15,5 | 61,9 | 0 | | 0 | 0 | 0 | | 8,5 | 1,8 | 0 | | 0 | | 349 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | | | | | | 40 | | 2,6 | | | 0,4 | | 17 | 81,6 | 0,1 | | 0 | 0 | 0,9 | | 7,2 | 7,6 | 34,8 | | 1,6 | |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | **750** | | **25,7** | | | **21,3** | | **91,4** | **668,5** | **0,3** | | **22,4** | **0,3** | **4,5** | | **130,3** | **107,4** | **391,6** | | **4,9** | |  |  |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **11 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | **В1, мг** | | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** | |
| **0** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ | | | | | | | | | 60 | | 2,8 | | | 5,7 | | 4,2 | 79,8 | 0 | | 2,0 | 0 | 1,4 | | 95,7 | 12,8 | 63,9 | | 0,7 | | 50 | 2011 |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | | | | | | | | | 200 | | 1,5 | | | 4,1 | | 8,3 | 75,9 | 0 | | 6,4 | 0,2 | 1,9 | | 25,7 | 15,6 | 33,7 | | 0,7 | | 98 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | | | | | | | | | 90 | | 25,4 | | | 28,0 | | 14,5 | 409,8 | 0,1 | | 1,0 | 0,1 | 0,4 | | 49,3 | 33,2 | 243,3 | | 2,6 | | 294 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | | | | | | 150 | | 3,2 | | | 5,3 | | 21,4 | 145,7 | 0,2 | | 10,4 | 0 | 0,2 | | 35,0 | 29,2 | 84,0 | | 1,2 | | 128 | 2011 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ 783 | | | | | | | | | 50 | | 0,5 | | | 2,4 | | 3,4 | 37,6 | 0 | | 1,0 | 0,1 | 0 | | 7,9 | 5,4 | 9,7 | | 0,2 | | 783 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА | | | | | | | | | 200 | | 0 | | | 0 | | 29,3 | 117,1 | 0 | | 0 | 0 | 0 | | 13,3 | 2,1 | 7,4 | | 0 | | 882 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | | | | | | 40 | | 2,6 | | | 0,4 | | 17 | 81,6 | 0,1 | | 0 | 0 | 0,9 | | 7,2 | 7,6 | 34,8 | | 1,6 | |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | **790** | | **36,0** | | | **45,9** | | **98,1** | **947,5** | **0,4** | | **20,8** | **0,4** | **4,8** | | **234,1** | **105,9** | **476,8** | | **7,0** | |  |  |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **12 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | **В1, мг** | | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** | |
| **0** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | | | | | | | | | 60 | | 1,0 | | | 3,6 | | 5,7 | 60,1 | 0 | | 28,3 | 0,2 | 1,9 | | 21,1 | 10,0 | 20,2 | | 0,5 | | 49 | 2011 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | | | | | | | | | 200 | | 1,5 | | | 4,1 | | 8,8 | 77,4 | 0 | | 6,8 | 0,2 | 1,9 | | 23,7 | 16,9 | 36,9 | | 0,8 | | 99 | 2011 |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ | | | | | | | | | 200 | | 12,1 | | | 6,1 | | 19,6 | 184,0 | 0,2 | | 7,8 | 0 | 0,5 | | 36,5 | 54,2 | 197,6 | | 1,7 | | 502 | 2008 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | | | | | | | | | 200 | | 1 | | | 0,2 | | 19,6 | 83,4 | 0 | | 1,6 | 0 | 0 | | 12,6 | 7,2 | 12,6 | | 2,5 | | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | | | | | | 40 | | 2,6 | | | 0,4 | | 17 | 81,6 | 0,1 | | 0 | 0 | 0,9 | | 7,2 | 7,6 | 34,8 | | 1,6 | |  | 2008 |
| БАТОН | | | | | | | | | 50 | | 3,8 | | | 1,5 | | 25,7 | 131 | 0,1 | | 0 | 0 | 0 | | 9,5 | 6,5 | 32,5 | | 0,5 | |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | **750** | | **22,0** | | | **15,9** | | **96,4** | **617,5** | **0,4** | | **44,5** | **0,4** | **5,2** | | **110,6** | **102,4** | **334,6** | | **7,6** | |  |  |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | |  | | | | | |
| **Белки, г** | | | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | | **В1, мг** | | **С, мг** | **А, мг** | | **E, мг** | | **Са, мг** | | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, 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 | | 1 194,2 | 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 | |  |  | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

«Согласовано» «Утверждаю»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Примерное-цикличное 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** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, 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 |
| **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** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, 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** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, 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 |
| **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** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, 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** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, 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 |
| **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** | | | | | | | | | | | |  | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, 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 |
| **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** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО 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** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, 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** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, 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 |
| **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** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, 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 |
| **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** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, 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 |
| **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** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, 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 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | |  | | | |

Титульный лист

«Согласовано» «Утверждаю»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Примерное-цикличное 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** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** | |
| **12-18 лет** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ) | | | | | | | | 100 | | 1,6 | 6 | 9,5 | 100,1 | 0 | 47,1 | 0,4 | 3,0 | | 35,2 | 16,9 | 33,6 | | 0,8 | | 49 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | | | | | | | | 250 | | 4,9 | 5,4 | 17,3 | 136,1 | 0,2 | 4,6 | 0,2 | 3,8 | | 33,1 | 30,4 | 70,4 | | 1,7 | | 102 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | | | | | | | | 100 | | 21,0 | 29,1 | 16,7 | 410,7 | 0,1 | 0,8 | 0,1 | 2,8 | | 49,0 | 30,4 | 209,5 | | 2,3 | | 294 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | | | | | | | | 180 | | 3,3 | 3,9 | 21 | 132,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | | 16,4 | 5,4 | 26,4 | | 0,6 | | 203 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | | | | | | | 200 | | 0 | 0 | 15,5 | 61,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 8,5 | 1,8 | 0 | | 0 | | 349 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | | | | | 60 | | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | | 10,8 | 11,4 | 52,2 | | 2,4 | |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | **890** | | **34,8** | **44,9** | **105,4** | **963,8** | **0,5** | **52,5** | **0,7** | **11,6** | | **153,0** | **96,3** | **392,1** | | **7,8** | |  |  |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** | |
| **12-18 лет** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ | | | | | | | | 100 | | 1,3 | 5,9 | 4,1 | 76,8 | 0 | 11,5 | 0,2 | 2,7 | | 31,2 | 17,6 | 33,2 | | 1,1 | | 43 | 2011 |
| БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ | | | | | | | | 250 | | 2,0 | 5,1 | 14,7 | 112,9 | 0,1 | 6,7 | 0,2 | 2,3 | | 33,2 | 26,9 | 54,9 | | 1,4 | | 83 | 2011 |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | | | | | | | | 100 | | 15,0 | 11,6 | 16,2 | 228,0 | 0,1 | 0,3 | 0 | 4,4 | | 60,9 | 51,4 | 223,4 | | 1,4 | | 234 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | | | | | 180 | | 3,7 | 11,1 | 24,8 | 214,4 | 0,2 | 12,0 | 0,1 | 0,4 | | 43,9 | 33,7 | 99,5 | | 1,4 | | 128 | 2011 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | | | | | | | | 200 | | 0,7 | 0,3 | 20,2 | 98,1 | 0 | 80 | 0,2 | 0 | | 19,1 | 4,9 | 3,1 | | 0,5 | | 388 | 2011 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | | | | | | | | 200 | | 0,8 | 0,8 | 19 | 91,2 | 0,1 | 8 | 0 | 1,3 | | 28,8 | 14,4 | 19,8 | | 4 | | 338 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | | | | | 60 | | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | | 10,8 | 11,4 | 52,2 | | 2,4 | |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | **1090** | | **27,5** | **35,3** | **124,4** | **943,8** | **0,6** | **118,5** | **0,7** | **12,4** | | **227,9** | **160,3** | **486,1** | | **12,2** | |  |  |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** | |
| **12-18 лет** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | | | | | | | | 100 | | 1,5 | 9,8 | 7,3 | 124,7 | 0 | 6,0 | 0,2 | 4,3 | | 28,8 | 17,7 | 39,2 | | 0,9 | | 67 | 2011 |
| РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ | | | | | | | | 250 | | 2,2 | 5,3 | 15,7 | 118,7 | 0,1 | 6,3 | 0,2 | 2,5 | | 25,0 | 24,1 | 62,2 | | 1,0 | | 96 | 2011 |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | | | | | | | | 100 | | 17,1 | 16,7 | 2,3 | 227,7 | 0,1 | 1,3 | 0,1 | 0,6 | | 12,2 | 20,2 | 146,8 | | 2,1 | | 246 | 2011 |
| РИС ОТВАРНОЙ | | | | | | | | 180 | | 4,4 | 7,1 | 46,3 | 266,5 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,5 | | 5,5 | 29 | 88,1 | | 0,5 | | 304 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК | | | | | | | | 200 | | 0,1 | 0,1 | 25,2 | 102,0 | 0 | 0,8 | 0 | 0,1 | | 10,2 | 2,9 | 2 | | 0,4 | | 344 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | | | | | 60 | | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | | 10,8 | 11,4 | 52,2 | | 2,4 | |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | **890** | | **29,3** | **39,5** | **122,2** | **962,0** | **0,4** | **14,4** | **0,6** | **9,3** | | **92,5** | **105,3** | **390,5** | | **7,3** | |  |  |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, 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** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** | |
| **12-18 лет** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | | | | | | | | 100 | | 1,6 | 6 | 9,5 | 100,1 | 0 | 47,1 | 0,4 | 3,0 | | 35,3 | 16,9 | 33,6 | | 0,8 | | 49 | 2011 |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | | | | | | | | 250 | | 11,4 | 3,7 | 27,6 | 189,2 | 0,2 | 12,9 | 0,3 | 0,3 | | 37,2 | 41,1 | 94,5 | | 1,7 | | 54-11с-2020 | 2020 |
| ПЛОВ | | | | | | | | 250 | | 28,3 | 29,2 | 43,3 | 548,3 | 0,1 | 1,7 | 0,2 | 4,8 | | 24,1 | 57,1 | 289,7 | | 3,7 | | 265 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА | | | | | | | | 200 | | 0 | 0 | 29,3 | 117,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 13,3 | 2,1 | 7,4 | | 0 | | 882 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | | | | | 60 | | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | | 10,8 | 11,4 | 52,2 | | 2,4 | |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | **860** | | **45,3** | **39,4** | **135,1** | **1077,1** | **0,4** | **61,7** | **0,9** | **9,4** | | **120,7** | **128,6** | **477,4** | | **8,6** | |  |  |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, 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** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** | |
| **12-18 лет** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ | | | | | | | | 100 | | 1,2 | 6,0 | 4,9 | 80,9 | 0,1 | 9,3 | 0,1 | 2,8 | | 16,9 | 18,0 | 31,7 | | 0,9 | | 23 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | | | | | | | | 250 | | 3,0 | 3,0 | 18,8 | 115,2 | 0,1 | 6,6 | 0,2 | 2,0 | | 23,1 | 39,9 | 76,3 | | 1,5 | | 101 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ | | | | | | | | 100 | | 10,4 | 12,5 | 11,5 | 204,3 | 0 | 0 | 0 | 1,9 | | 18,2 | 16,9 | 102,9 | | 1,6 | | 268 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | | | | | | | | 180/5 | | 6,7 | 5,7 | 43,1 | 250,1 | 0,1 | 0 | 0 | 1,4 | | 22,2 | 10,1 | 52,0 | | 1,3 | | 203 | 2011 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ 783 | | | | | | | | 50 | | 0,5 | 2,4 | 3,4 | 37,6 | 0 | 1,0 | 0,1 | 0 | | 7,9 | 5,4 | 9,7 | | 0,2 | | 783 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | | | | | | | 200 | | 0 | 0 | 15,5 | 61,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 8,5 | 1,8 | 0 | | 0 | | 349 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | | | | | 60 | | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | | 10,8 | 11,4 | 52,2 | | 2,4 | |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | **945** | | **25,8** | **30,1** | **122,6** | **872,4** | **0,4** | **16,9** | **0,4** | **9,4** | | **107,6** | **103,5** | **324,8** | | **7,9** | |  |  |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, 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** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** | |
| **12-18 лет** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | | | | | | | | 100 | | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24,1 | 0,1 | 25,1 | 0,2 | 0,4 | | 14,1 | 20,1 | 26,1 | | 1 | |  | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | | | | | | | | 250 | | 3,7 | 5,0 | 22,0 | 148,7 | 0,1 | 4,6 | 0,2 | 1,4 | | 28,0 | 20,4 | 60,0 | | 1,0 | | 108 | 2011 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | | | | | | | | 250 | | 21,3 | 46,7 | 17,4 | 576,0 | 0,5 | 36,2 | 0,1 | 3,0 | | 97,7 | 58,7 | 231,3 | | 3,8 | | 139-256 | 2011 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | | | | | | | | 200 | | 1 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 0 | 1,6 | 0 | 0 | | 12,6 | 7,2 | 12,6 | | 2,5 | | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | | | | | 60 | | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | | 10,8 | 11,4 | 52,2 | | 2,4 | |  | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | | | | | | | | 20 | | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 5,8 | 4 | 18 | | 0,4 | |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | **880** | | **32,6** | **54,6** | **103,1** | **1038,0** | **0,8** | **67,5** | **0,5** | **6,1** | | **169,0** | **121,8** | **400,2** | | **11,1** | |  |  |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, 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** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, 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** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, 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** | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |  | | | | | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, 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 | 1 513,7 | 5 307,7 | 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 | |  |  | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

«Согласовано» «Утверждаю»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Примерное-цикличное 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** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, 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** |  |  |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ | | | | | | | | | 150 | | 5,2 | 8,2 | 26,9 | 202,2 | 0,1 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 82,6 | 29,7 | 111,7 | | 0,8 | 182 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | | | | | | 200 | | 3,1 | 2,4 | 17,2 | 103,5 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 109,9 | 16,8 | 82,4 | | 0,3 | 379 | 2011 |
| БАТОН | | | | | | | | | 30 | | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | | 0,3 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | **380** | | **10,6** | **11,5** | **59,5** | **384,3** | **0,1** | **0,9** | **0,1** | **0,9** | **198,2** | **50,4** | **213,6** | | **1,4** |  |  |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | | | | | | | | 60 | | 5,7 | 10,2 | 1,1 | 118,6 | 0 | 0,1 | 0,1 | 1,0 | 38,3 | 6,4 | 85,9 | | 1 | 210 | 2011 |
| ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ | | | | | | | | | 60 | | 13,1 | 15,4 | 5,4 | 212,9 | 0 | 0,5 | 0,1 | 0,2 | 12,9 | 12,8 | 110,6 | | 1,1 | 295 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | | | | | | | | 200/15/7 | | 0,2 | 0 | 15,0 | 61,6 | 0 | 1,1 | 0 | 0 | 13,2 | 4,5 | 5,1 | | 0,5 | 377 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | | | | | | 30 | | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | | 1,2 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | **372** | | **21,0** | **25,9** | **34,2** | **454,3** | **0,1** | **1,7** | **0,2** | **1,9** | **69,8** | **29,4** | **227,7** | | **3,8** |  |  |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, 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** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, 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** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ | | | | | | | | | 150 | | 19,6 | 10,7 | 52,7 | 385,7 | 0,1 | 0,9 | 0 | 0,6 | 43,1 | 25,9 | 174,9 | | 2,5 | 391 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | | | | | | | | 200/15/7 | | 0,2 | 0 | 15,0 | 61,6 | 0 | 1,1 | 0 | 0 | 13,2 | 4,5 | 5,1 | | 0,5 | 377 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | | | | | | 30 | | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | | 1,2 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | **402** | | **21,8** | **11,0** | **80,4** | **508,5** | **0,2** | **2,0** | **0** | **1,3** | **61,7** | **36,1** | **206,1** | | **4,2** |  |  |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, 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** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" | | | | | | | | | 150 | | 4,2 | 7,9 | 23,8 | 183,4 | 0,1 | 0,4 | 0,1 | 0,5 | 79,5 | 23,0 | 93,9 | | 0,6 | 175 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | | | | | | | | 200 | | 3,9 | 3,3 | 16,7 | 113,2 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 130,9 | 23,0 | 101 | | 0,6 | 382 | 2011 |
| БАТОН | | | | | | | | | 35 | | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,7 | 4,6 | 22,8 | | 0,4 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | **385** | | **10,7** | **12,2** | **58,5** | **388,3** | **0,1** | **1,0** | **0,1** | **0,5** | **217,1** | **50,6** | **217,7** | | **1,6** |  |  |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | | | | | | | | | 150 | | 13,0 | 16,5 | 13,1 | 252,2 | 0,1 | 6,5 | 0,3 | 2,5 | 22,7 | 29,1 | 138,9 | | 1,7 | 309 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | | | | | | | | 200 | | 0,3 | 0 | 11,5 | 47,1 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 21,9 | 9,9 | 12,6 | | 1,3 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | | | | | | 40 | | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | | 1,6 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | **390** | | **15,9** | **16,9** | **41,6** | **380,9** | **0,2** | **6,6** | **0,3** | **3,4** | **51,8** | **46,6** | **186,3** | | **4,6** |  |  |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | | | | | | | | | 155 | | 4,7 | 4,4 | 14,2 | 116,1 | 0 | 0,6 | 0 | 0,1 | 117,3 | 14,9 | 93,1 | | 0,3 | 120 | 2011 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | | | | | | | | | 50 | | 5,8 | 9,4 | 15,4 | 170,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 138,3 | 9,2 | 95,5 | | 0,5 | 3 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | | | | | | | | 200 | | 3,9 | 3,3 | 16,7 | 113,2 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 130,9 | 23,0 | 101 | | 0,6 | 382 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | **405** | | **14,4** | **17,1** | **46,3** | **399,9** | **0** | **1,3** | **0** | **0,2** | **386,5** | **47,1** | **289,6** | | **1,4** |  |  |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **11 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, 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** |  |  |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **12 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **ОВЗ 12-18 ЛЕТ (горячее питание)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | | | | | | | | | 150 | | 17,9 | 17,4 | 15,6 | 289,9 | 0,2 | 8,2 | 0 | 0,7 | 18,5 | 37,8 | 187,8 | | 2,9 | 259 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | | | | | | 200 | | 3,1 | 2,4 | 17,2 | 103,5 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 109,9 | 16,8 | 82,4 | | 0,3 | 379 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | | | | | | 30 | | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | | 1,2 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | **380** | | **23,0** | **20,1** | **45,5** | **454,6** | **0,3** | **8,7** | **0** | **1,4** | **133,8** | **60,3** | **296,3** | | **4,4** |  |  |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого** | | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | |  | | | | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | | **В1, мг** | | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, 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 | |  |  | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

«Согласовано» «Утверждаю»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Примерное-цикличное 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** | | | | | | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | | | **Витамины** | | |  |  |  | **Минеральные вещества** | | | | | **№ рецеп-туры** | | | **Сборник рецептур** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | | | | |  | | | | **В1, мг** | | **С, мг** | **А, мг** | | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** |  | **Fе, мг** |  |
| **Горячее питание 1-4 класс** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | | | | | | | | |  | 60 |  | | 1,1 |  | 5,3 | | 4,6 | | | | | | 71,4 | |  | 0 |  | 4,2 | 0,1 | | 0 | 24,6 | 9 | 22,2 |  | 0,4 |  | | | 2008 |
| ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |  | | 16,3 | | 23,5 | | 33,8 | | | | | | 412,4 | |  | 0,1 |  | 1,8 | 0,3 | | 4,8 | 22,9 | 39,6 | 181,8 |  | 1,8 | 291 | | | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 200/15/7 | | | |  | 0 |  | 15,0 | | | | | | 61,6 | |  | 0 |  | 1,1 | 0 | | 0 | 13,2 | 4,5 | 5,1 |  | 0,5 | 377 | | | 2011 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | |  |  |  |  |  |  |  |  | 50 |  | 2,9 | |  | 11,4 | | 19,4 | | | | | | 191,8 | |  | 0 |  | 0 | 0,1 | | 0,3 | 8,6 | 4,9 | 26,8 |  | 0,4 | 1 | | | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | | | | | |  | 30 |  | 2 | |  | 0,3 | | 12,7 | | | | | | 61,2 | |  | 0,1 |  | 0 | 0 | | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 |  | 1,2 |  | | | 2008 |
| **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** |  | | |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | |  |  |  |  |  |  | **Масса порции** | | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | | | **Витамины** | | |  |  |  | **Минеральные вещества** | | | | | **№ рецеп-туры** | | | **Сборник рецептур** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | | | | |  | | |  | **В1, мг** | | **С, мг** | **А, мг** | | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** |  | **Fе, 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** | | | | | | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | | | **Витамины** | | |  |  |  | **Минеральные вещества** | | | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | | | | | |  | |  | **В1, мг** | | **С, мг** | **А, мг** | | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** |  | **Fе, мг** | |  | |  |
| **Горячее питание 1-4 класс** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ | | | | | |  |  |  |  | 60 |  | | 1,8 |  | 0,1 | | 3,8 | | | | | | 23,3 | |  | 0,1 |  | 2,4 | 0 | | 0,7 | 10,8 | 11,3 | 33,5 |  | 0,4 | | | к/к | к/к |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 100 |  | | 9,5 |  | 17,2 | | 1,8 | | | | | | 198,5 | |  | 0 |  | 0,2 | 0,2 | | 1,6 | 63,6 | 10,7 | 143,0 |  | 1,6 | | | 210 | 2011 |
| ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ | |  |  |  |  |  |  |  |  | 90 |  | | 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | |  |  |  |  |  |  | **Масса порции** | | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | | | **Витамины** | | |  |  |  | **Минеральные вещества** | | | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | | | | |  | | |  | **В1, мг** | | **С, мг** | **А, мг** | | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** |  | **Fе, мг** | |  | |  |
| **Горячее питание 1-4 класс** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |
| ИКРА МОРКОВНАЯ | |  |  |  |  |  |  |  |  | 60 |  | | 1,2 |  | 4,4 | | 6,2 | | | | | | 70,7 | |  | 0 |  | 2,9 | 0,9 | | 2,2 | 25,7 | 22,5 | 36,8 |  | 0,8 | | | 75 | 2011 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |  | | 18,9 | | 21,4 | | 19,5 | | | | | | 346,8 | |  | 0,2 |  | 10,2 | 0 | | 3,6 | 21,7 | 43,5 | 205,0 |  | 3,1 | | | 259 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |  | | 3,9 |  | 3,3 | | 16,7 | | | | | | 113,2 | |  | 0 |  | 0,6 | 0 | | 0 | 130,9 | 23,0 | 101 |  | 0,6 | | | 382 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | | | | | |  | 40 |  | | 2,6 |  | 0,4 | | 17 | | | | | | 81,6 | |  | 0,1 |  | 0 | 0 | | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 |  | 1,6 | | |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **500** |  | | **26,6** | | **29,5** | | **59,4** | | | | | | **612,3** | |  | **0,3** |  | **13,7** | **0,9** | | **6,7** | **185,5** | **96,6** | **377,6** |  | **6,1** | | |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | |  |  |  |  |  |  | **Масса порции** | | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | | | **Витамины** | | |  |  |  | **Минеральные вещества** | | | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | | | | |  | | |  | **В1, мг** | | **С, мг** | **А, мг** | | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** |  | **Fе, мг** | |  | |  |
| **Горячее питание 1-4 класс** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ | |  |  |  |  |  |  |  |  | 150 |  | | 5,9 |  | 9,4 | | 22,8 | | | | | | 201,2 | |  | 0,1 |  | 0,4 | 0,1 | | 1,2 | 93,6 | 46,1 | 149,1 | | 1,3 | | | 173 | 2011 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ | | | |  |  |  |  |  |  | 50 |  | | 5,8 |  | 9,4 | | 15,4 | | | | | | 170,6 | |  | 0 |  | 0,1 | 0 | | 0,1 | 138,3 | 9,2 | 95,5 |  | 0,5 | | | 3 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 200/15/7 | | | |  | 0 |  | 15,0 | | | | | | 61,6 | |  | 0 |  | 1,1 | 0 | | 0 | 13,2 | 4,5 | 5,1 |  | 0,5 | | | 377 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | | | | | |  | 30 |  | 2 | |  | 0,3 | | 12,7 | | | | | | 61,2 | |  | 0,1 |  | 0 | 0 | | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 |  | 1,2 | | |  | 2008 |
| ЙОГУРТ М.Д.Ж 2,5 % |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 95 |  | 2,7 | |  | 2,4 | | 4,3 | | | | | | 53,7 | |  | 0 |  | 0,7 | 0 | | 0 | 114 | 13,3 | 90,3 |  | 0 | | |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **547** |  | **16,6** | | | **21,5** | | **70,2** | | | | | | **548,3** | |  | **0,2** |  | **2,3** | **0,1** | | **2,0** | **364,5** | **78,8** | **366,1** |  | **3,5** | | |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | |  |  |  |  |  |  | **Масса порции** | | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | | | **Витамины** | | |  |  |  | **Минеральные вещества** | | | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | | | | |  | | |  | **В1, мг** | | **С, мг** | **А, мг** | | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** |  | **Fе, мг** | |  | |  |
| **Горячее питание 1-4 класс** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | | | | | | | | |  | 60 |  | | 1,1 |  | 5,3 | | 4,6 | | | | | | 71,4 | |  | 0 |  | 4,2 | 0,1 | | 0 | 24,6 | 9 | 22,2 |  | 0,4 | | |  | 2008 |
| ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |  | | 25,7 | | 14,5 | | 68,7 | | | | | | 505,7 | |  | 0,2 |  | 0,3 | 0 | | 0,7 | 51,4 | 31,9 | 222,2 |  | 3,2 | | | 391 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 200/15/7 | | | |  | 0 |  | 15,0 | | | | | | 61,6 | |  | 0 |  | 1,1 | 0 | | 0 | 13,2 | 4,5 | 5,1 |  | 0,5 | | | 377 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | | | | | |  | 30 |  | 2 | |  | 0,3 | | 12,7 | | | | | | 61,2 | |  | 0,1 |  | 0 | 0 | | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 |  | 1,2 | | |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **512** |  | **29,0** | | | **20,1** | | **101,0** | | | | | | **699,9** | |  | **0,3** |  | **5,6** | **0,1** | | **1,4** | **94,6** | **51,1** | **275,6** |  | **5,3** | | |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | |  |  |  |  |  |  | **Масса порции** | | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | | | **Витамины** | | |  |  |  | **Минеральные вещества** | | | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | | | | |  | | |  | **В1, мг** | | **С, мг** | **А, мг** | | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** |  | **Fе, 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | |  |  |  |  |  |  | **Масса порции** | | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | | | **Витамины** | | |  |  |  | **Минеральные вещества** | | | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | | | | |  | | |  | **В1, мг** | | **С, мг** | **А, мг** | | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** |  | **Fе, мг** | |  | |  |
| **Горячее питание 1-4 класс** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |
| КАША "ДРУЖБА" |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 150 |  | | 4,2 |  | 7,9 | | 23,8 | | | | | | 183,4 | |  | 0,1 |  | 0,4 | 0,1 | | 0,5 | 79,5 | 23,0 | 93,9 |  | 0,6 | | | 175 | 2011 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | |  |  |  |  |  |  |  |  | 50 |  | | 6,9 |  | 5,9 | | 7,6 | | | | | | 112,7 | |  | 0 |  | 0,1 | 0 | | 0,6 | 54,6 | 9,1 | 74,2 |  | 0,2 | | | 223 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |  | | 3,9 |  | 3,3 | | 16,7 | | | | | | 113,2 | |  | 0 |  | 0,6 | 0 | | 0 | 130,9 | 23,0 | 101 |  | 0,6 | | | 382 | 2011 |
| ЙОГУРТ М.Д.Ж.2,5 % |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 95 |  | | 2,7 |  | 2,4 | | 4,3 | | | | | | 53,7 | |  | 0 |  | 0,7 | 0 | | 0 | 114 | 13,3 | 90,3 |  | 0 | | |  | 2008 |
| БАТОН |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 35 |  | | 2,6 |  | 1 |  | 18 | | | | | | 91,7 | |  | 0 |  | 0 | 0 | | 0 | 6,7 | 4,6 | 22,8 |  | 0,4 | | |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **530** |  | | **20,3** | | **20,5** | | **70,4** | | | | | | **554,7** | |  | **0,1** |  | **1,8** | **0,1** | | **1,1** | **385,7** | **73,0** | **382,2** |  | **1,8** | | |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | |  |  |  |  |  |  | **Масса порции** | | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | | | **Витамины** | | |  |  |  | **Минеральные вещества** | | | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | | | | |  | | |  | **В1, мг** | | **С, мг** | **А, мг** | | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** |  | **Fе, 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** | | | | | | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | | | **Витамины** | | |  |  |  | **Минеральные вещества** | | | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | | | | |  | | |  | **В1, мг** | | **С, мг** | **А, мг** | | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** |  | **Fе, 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 |
| 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** |  | | **13,7** | | **16,6** | | **54,4** | | **430,2** | | | | | |  | **0** |  | **5,4** | **0** | | **0,8** | **400,6** | **49,7** | **292,5** |  | **3,2** | | |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |
| **11 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | |  |  |  |  |  |  | **Масса порции** | | | **Пищевые вещества** | | | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | | | | | | **Витамины** | | |  |  |  | **Минеральные вещества** | | | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | | |  | | | | |  | **В1, мг** | | **С, мг** | **А, мг** | | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** |  | **Fе, 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |
| **12 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | |  |  |  |  |  |  | **Масса порции** | | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | | | | | **Витамины** | | |  |  |  | **Минеральные вещества** | | | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | | | |  | | | |  | **В1, мг** | | **С, мг** | **А, мг** | | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** |  | **Fе, 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 |
| **Итого за прием пищи:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **500** |  | | **30,1** | | **26,0** | | **55,2** | | | | **576,7** | | | |  | **0,32** |  | **15,4** | **0,03** | | **1,9** | **171,8** | **161,8** | **397,6** |  | **14,0** | | |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |

«Согласовано» «Утверждаю»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Примерное-цикличное 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** | | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | | | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | | **В1, мг** | | **С, мг** | **А, мг** | | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Горячее питание 1-4 класс** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | | | | | | | | | | 60 | | 0,7 | | 0,1 | | 2,3 | | 14,5 | | | 0 | | 15,1 | 0,1 | | 0,2 | 8,4 | 12,1 | 15,7 | | 0,6 |  | 2008 |
| ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР | | | | | | | | | | 200 | | 16,3 | | 23,5 | | 33,8 | | 412,4 | | | 0,1 | | 1,8 | 0,3 | | 4,8 | 22,9 | 39,6 | 181,8 | | 1,8 | 291 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | | | | | | | | | 200/15/7 | | 0,2 | | 0 | | 15,0 | | 61,6 | | | 0 | | 1,1 | 0 | | 0 | 13,2 | 4,5 | 5,1 | | 0,5 | 377 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | | | | | | | 30 | | 2 | | 0,3 | | 12,7 | | 61,2 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | | 1,2 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | | **512** | | **19,2** | | **23,9** | | **63,8** | | **549,7** | | | **0,2** | | **18,0** | **0,4** | | **5,7** | **49,9** | **61,9** | **228,7** | | **4,1** |  |  |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | | | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | | **В1, мг** | | **С, мг** | **А, мг** | | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, 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** | | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | | | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | | **В1, мг** | | **С, мг** | **А, мг** | | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Горячее питание 1-4 класс** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ | | | | | | | | | | 60 | | 1,8 | | 0,1 | | 3,8 | | 23,3 | | | 0,1 | | 2,4 | 0 | | 0,7 | 10,8 | 11,3 | 33,5 | | 0,4 | к/к | к/к |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | | | | | | | | | 100 | | 9,5 | | 17,2 | | 1,8 | | 198,5 | | | 0 | | 0,2 | 0,2 | | 1,6 | 63,6 | 10,7 | 143,0 | | 1,6 | 210 | 2011 |
| ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ | | | | | | | | | | 90 | | 19,7 | | 23,2 | | 8,1 | | 319,6 | | | 0,1 | | 0,8 | 0,1 | | 0,3 | 19,4 | 19,1 | 166,1 | | 1,7 | 295 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | | | | | | | | | 200/15/7 | | 0,2 | | 0 | | 15,0 | | 61,6 | | | 0 | | 1,1 | 0 | | 0 | 13,2 | 4,5 | 5,1 | | 0,5 | 377 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | | | | | | | 30 | | 2 | | 0,3 | | 12,7 | | 61,2 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | | 1,2 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | | **502** | | **33,2** | | **40,8** | | **41,4** | | **664,2** | | | **0,3** | | **4,5** | **0,3** | | **3,3** | **112,4** | **51,3** | **373,8** | | **5,4** |  |  |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | | | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | | **В1, мг** | | **С, мг** | **А, мг** | | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, 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** | | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | | | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | | **В1, мг** | | **С, мг** | **А, мг** | | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, 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** |  |  |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | | | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | | **В1, мг** | | **С, мг** | **А, мг** | | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Горячее питание 1-4 класс** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | | | | | | | | | | 60 | | 0,5 | | 0,1 | | 1,5 | | 8,4 | | | 0 | | 6 | 0 | | 0,1 | 13,8 | 8,4 | 25,1 | | 0,6 |  | 2008 |
| ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ | | | | | | | | | | 200 | | 26,0 | | 14,6 | | 70,3 | | 514,1 | | | 0,2 | | 1,2 | 0 | | 0,8 | 57,3 | 34,5 | 233,2 | | 3,4 | 391 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | | | | | | | | | 200/15/7 | | 0,2 | | 0 | | 15,0 | | 61,6 | | | 0 | | 1,1 | 0 | | 0 | 13,2 | 4,5 | 5,1 | | 0,5 | 377 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | | | | | | | 30 | | 2 | | 0,3 | | 12,7 | | 61,2 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 0,7 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | | 1,2 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | | **512** | | **28,7** | | **15,0** | | **99,5** | | **645,3** | | | **0,3** | | **8,3** | **0** | | **1,6** | **89,7** | **53,1** | **289,5** | | **5,7** |  |  |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | | | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | | **В1, мг** | | **С, мг** | **А, мг** | | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, 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** | | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | | | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | | **В1, мг** | | **С, мг** | **А, мг** | | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Горячее питание 1-4 класс** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" | | | | | | | | | | 150 | | 4,2 | | 7,9 | | 23,8 | | 183,4 | | | 0,1 | | 0,4 | 0,1 | | 0,5 | 79,5 | 23,0 | 93,9 | | 0,6 | 175 | 2011 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | | | | | | | | | | 50 | | 6,9 | | 5,9 | | 7,6 | | 112,7 | | | 0 | | 0,1 | 0 | | 0,6 | 54,6 | 9,1 | 74,2 | | 0,2 | 223 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | | | | | | | | | 200 | | 3,9 | | 3,3 | | 16,7 | | 113,2 | | | 0 | | 0,6 | 0 | | 0 | 130,9 | 23,0 | 101 | | 0,6 | 382 | 2011 |
| ЙОГУРТ М.Д.Ж.2,5 % | | | | | | | | | | 95 | | 2,7 | | 2,4 | | 4,3 | | 53,7 | | | 0 | | 0,7 | 0 | | 0 | 114 | 13,3 | 90,3 | | 0 |  | 2008 |
| БАТОН | | | | | | | | | | 35 | | 2,6 | | 1 | | 18 | | 91,7 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 6,7 | 4,6 | 22,8 | | 0,4 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | | **530** | | **20,3** | | **20,5** | | **70,4** | | **554,7** | | | **0,1** | | **1,8** | **0,1** | | **1,1** | **385,7** | **73,0** | **382,2** | | **1,8** |  |  |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | | | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | | **В1, мг** | | **С, мг** | **А, мг** | | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, 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** | | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | | | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | | **В1, мг** | | **С, мг** | **А, мг** | | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, 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** |  |  |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **11 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | | | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | | **В1, мг** | | **С, мг** | **А, мг** | | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | | | | | | | | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | | | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | | **В1, мг** | | **С, мг** | **А, мг** | | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Горячее питание 1-4 класс** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ | | | | | | | | | | 60 | | 0,8 | | 3,6 | | 2,9 | | 48,6 | | | 0 | | 5,6 | 0,1 | | 1,7 | 10,2 | 10,8 | 19,1 | | 0,6 | 23 | 2011 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | | | | | | | | | | 200 | | 23,8 | | 23,1 | | 20,7 | | 386,6 | | | 0,2 | | 10,9 | 0 | | 0,9 | 24,7 | 50,4 | 250,4 | | 4,0 | 259 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | | | | | | | 200 | | 3,1 | | 2,4 | | 17,2 | | 103,5 | | | 0 | | 0,5 | 0 | | 0 | 109,9 | 16,8 | 82,4 | | 0,3 | 379 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | | | | | | | 40 | | 2,6 | | 0,4 | | 17 | | 81,6 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | | 1,6 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | | | | | | | **500** | | **30,3** | | **29,5** | | **57,8** | | **620,3** | | | **0,3** | | **17,0** | **0,1** | | **3,5** | **152,0** | **85,6** | **386,7** | | **6,5** |  |  |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | |  | | | | |
| **Белки, г** | | | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | | **В1, мг** | | **С, мг** | | **А, мг** | | **E, мг** | | **Са, мг** | | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, 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 | 4 116,0 | | 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 детей** | **Завтрак** | |  |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7-11 лет | 525 | |  |  | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |