

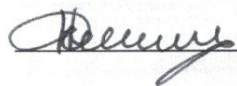
Приложение №1 к контракту №1 от 09.01.2025г

МЕНЮ

Организация питания для обучающихся, являющихся детьми военнослужащих, принимающих участие в СВО

«Согласовано»

Генеральный директор ООО «Конгресс»



Н.Н. Дремина

«Утверждаю»

Директор школы



Т.И. Михайличенко

Примерное-циклическое 12-ти дневное меню для организации питания детей с 5 по 11 класс (завтрак)
в учебных заведениях г. Курска,

на период с 01.01.2025г. по 30.04.2025г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Горячее питание СВО															
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		
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР	150	12,2	17,6	25,35	309,4	0,07	1,35	0,2	3,6	17,2	29,7	136,4	1,35	291	2008
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:	432	15,5	23,2	57,65	503,6	0,17	6,65	0,3	4,3	60,4	48,9	189,8	3,45		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Горячее питание СВО															
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
Итого за прием пищи:	430	20,1	19,3	72,4	551,4	0,1	1	0,1	1,3	274,5	64,2	325,7	2,3		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Горячее питание СВО															
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1,5	0,1	3,2	19,4	0,1	2	0	0,7	9	9,4	27,9	0,3	к/к	к/к
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	4,8	8,6	0,9	100	0	0,1	0,1	0,8	32	5,4	72	0,8	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:	442	28,2	32,2	39,9	561,8	0,3	4	0,2	2,5	79	44,1	297,2	4,5		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Горячее питание СВО															
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	180	17	19,3	17,6	312,1	0,2	9,2	0	3,4	20	39,2	184,5	2,8	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:	480	24,7	27,4	57,5	577,6	0,3	12,7	0,1	6,5	183,8	92,3	357,1	5,8		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Горячее питание СВО															
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
Итого за прием пищи:	422	11,9	18,8	53,2	433,4	0,1	1,6	0,1	1,3	245,1	59,8	249,7	2,3		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Горячее питание СВО															
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	150	19,5	11	53	386	0,2	1,2	0	0,8	43	25,9	174,9	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:	462	24,2	11,4	85,3	580,2	0,3	7,3	0	1,6	86,2	45,1	228,3	5,7		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Горячее питание СВО															
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	85	14,6	16	2,1	208,4	0,1	1,3	0,1	0,6	12,7	20,3	125,4	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:	547	21,5	27,5	72,9	624,6	0,2	11,6	0,1	3,0	62,1	62,5	252,1	4,9		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Горячее питание СВО															
КАША "ДРУЖБА"															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	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	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
БАТОН	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:	435	17,6	18,1	66,1	501	0,1	1,1	0,1	1,1	271,7	60	291,9	1,8		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Горячее питание СВО															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ															
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	15,3	19,6	15,7	302,3	0,2	8,7	0,3	3,3	26,8	34,7	166,3	2,2	309	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011
Итого за прием пищи:	480	21,8	23,5	53,8	538,5	0,3	10,3	1,2	4,6	160,3	69,3	305	5,9		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Горячее питание СВО															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ															
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	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 САХАРОМ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2	338	2011
Итого за прием пищи:	600	14,8	17,5	55,8	445,5	0	5,3	0	0,8	400,9	54,3	299,5	3,4		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Горячее питание СВО															
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	80	14,3	15,8	2,8	207,5	0,1	1,0	0,1	2,6	13,1	17,8	122,8	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:	520	25,86	29,12	67,98	635	0,3	4,3	0,1	6,8	162,4	68,7	252,2	5,4		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Горячее питание СВО															
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	180	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:	480	30,1	26	55,2	576,7	0,3	17,0	0,1	3,5	171,8	161,8	397,6	6,5		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	5 730,0	256,3	737,7	6 529,3	7,9	661,7	8,7	122,2	5 782,4	2 379,7	9 928,8	163,1
Среднее значение за период	477,50	21,36	61,48	544,11	0,66	55,1	0,7	10,2	481,9	198,3	827,4	13,6

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Горячее питание СВО
5-11 КЛАСС	477,50

«Согласовано»
Генеральный директор ООО «Конгресс»

 Н.Н. Дремина

«Утверждаю»

Директор школы  Т.И. Михайличенко

Примерное-циклическое 12-ти дневное меню для организации питания детей с 5 по 11 класс (завтрак) в учебных заведениях г. Курска,

на период 01.05.2025г. по 31.05.2025г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Горячее питание СВО															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4		2008
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР	150	12,2	17,6	25,35	309,4	0,07	1,35	0,2	3,6	17,2	29,7	136,4	1,35	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:	432	15,1	18	55,35	446,7	0,17	6,65	0,3	4,3	60,4	48,9	189,8	3,45		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Горячее питание СВО															
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
Итого за прием пищи:	430	20,1	19,3	72,4	551,4	0,1	1	0,1	1,3	274,5	64,2	325,7	2,3		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Горячее питание СВО															
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1,5	0,1	3,2	19,4	0,1	2	0	0,7	9	9,4	27,9	0,3	к/к	к/к
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	4,8	8,6	0,9	100	0	0,1	0,1	0,8	32	5,4	72	0,8	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:	442	28,2	32,2	39,9	561,8	0,3	4	0,2	2,5	79	44,1	297,2	4,5		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Горячее питание СВО															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ЛУКОМ	60	0,8	3,6	2,9	48,6	0	2,9	0,9	2,2	25,7	22,5	36,8	0,8	75	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	17	19,3	17,6	312,1	0,2	9,2	0	3,4	20	39,2	184,5	2,8	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:	480	24,3	26,6	54,2	555,5	0,3	12,7	0,1	6,5	183,8	92,3	357,1	5,8		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Горячее питание СВО															
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
Итого за прием пищи:	422	11,9	18,8	53,2	433,4	0,1	1,6	0,1	1,3	245,1	59,8	249,7	2,3		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Горячее питание СВО															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4		2008
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ	150	19,5	11	53	386	0,2	1,2	0	0,8	43	25,9	174,9	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:	462	24,2	11,4	82,2	517,2	0,3	7,3	0	1,6	86,2	45,1	228,3	5,7		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Горячее питание СВО															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	2,9	5,2	51,9	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4		2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	85	14,6	16	2,1	208,4	0,1	1,3	0,1	0,6	12,7	20,3	125,4	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:	547	21,4	25,1	73,5	605,1	0,2	11,6	0,1	3,0	62,1	62,5	252,1	4,9		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Горячее питание СВО																
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	
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:	435	17,6	18,1	66,1	501	0,1	1,1	0,1	1,1	271,7	60	291,9	1,8			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Горячее питание СВО																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	0,1	5,1	24,5	0	1,9	0	1,7	16,4	10,2	21,5	0,6	55	2011	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	15,3	19,6	15,7	302,3	0,2	8,7	0,3	3,3	26,8	34,7	166,3	2,2	309	2008	
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	
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:	480	18,7	20,1	48,8	452,6	0,3	10,3	1,2	4,6	67	57,6	226,3	5,9			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Горячее питание СВО																
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	
Итого за прием пищи:	600	14,8	17,5	55,8	445,5	0	5,3	0	0,8	400,9	54,3	299,5	3,4			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Горячее питание СВО															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,6	3,6	1,7	41	0,04	4,8	0,27	2,76	12	12	27,6	0,54	30	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	80	14,3	15,8	2,8	207,5	0,1	1,0	0,1	2,6	13,1	17,8	122,8	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:	520	24,3	26,6	65	593,8	0,3	4,3	0,1	6,8	162,4	68,7	252,2	5,4		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Горячее питание СВО															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ЛУКОМ	60	0,8	3,6	2,9	48,6	0,02	4	0,03	0,1	30	87	30	8,1	62	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	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:	480	30,3	29,5	57,8	620,3	0,3	17,0	0,1	3,5	171,8	161,8	397,6	6,5		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	5 730,0	250,9	724,3	6 284,3	7,9	661,7	8,7	122,2	5 782,4	2 379,7	9 928,8	163,1
Среднее значение за период	477,50	20,91	60,35	523,69	0,66	55,1	0,7	10,2	481,9	198,3	827,4	13,6

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Горячее питание СВО
5-11 КЛАСС	477,50

«Согласовано»
Генеральный директор ООО «Конгресс»



Н.Н. Дремина

«Утверждаю»



Директор школы

Т.И. Михайличенко

Примерное-циклическое 12-ти дневное меню для организации питания детей с 1 по 4 класс (обед)
в учебных заведениях г. Курска,
на период с 01.01.2025г. по 30.04.2025г.

1 день

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

2 день

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

3 день

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

4 день

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

5 день

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

6 день

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	3,0	3,6	48,6	0,1	2,7	0	2,0	11,7	11,3	32,4	0,4		
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		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,0	1,7	36,7	0	1,5	0	1,3	13,7	8,0	16,6	0,4	21	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	10,0	82,5	0	6,6	0,2	1,8	33,4	20,2	38,3	1,1	82	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	8,4	7,5	12,3	151,2	0	10,0	0	0,4	30,6	20,7	92,1	1,5	2620	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2	128	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0	1,6	0	0,3	19,9	5,9	4	0,8	342	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. 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		

9 день

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

10 день

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

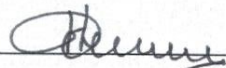
11 день

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

12 день

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

«Согласовано»
Генеральный директор ООО «Конгресс»



Н.Н. Дремина



«Утверждаю»

Директор школы



С.И. Михайличенко

Примерное-циклическое 12-ти дневное меню для организации питания детей с 1 по 4 класс (обед)
в учебных заведениях г. Курска,

на период 01.05.2025г. по 31.05.2025г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	1	3,6	5,7	60,1	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		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0,8	3,5	2,6	46,1	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		

3 день

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,6	3,6	1,7	41	0	15,2	0	1,3	25,3	8,6	18,7	0,4	47	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	7,8	9,4	11,1	158,0	0	0,5	0	1,9	19,8	10,6	66,8	0,7	113	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,1	5,5	3,0	101,9	0,1	1,4	0,6	2,5	39,3	42,5	153,6	1,0	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2	128	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
Итого за прием пищи:	800	28,5	25,1	98,7	732,8	0,5	27,5	0,6	6,8	144,6	106,8	390,4	5,4		

5 день

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	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		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ЛУКОМ	60	0,8	3,6	2,9	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		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0,8	3,5	2,6	46,1	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		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	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		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	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		

11 день

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

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1	3,6	5,7	60,1	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		

«Согласовано»

Генеральный директор ООО «Конгресс»



Н.Н. Дремина

«Утверждаю»

Директор школы



Т.И. Михайличенко

Примерное-циклическое 12-ти дневное меню для организации питания детей с 5 по 11 класс (обед)
в учебных заведениях г. Курска,

на период с 01.01.2025г. по 30.04.2025г.

1 день

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,9	5,0	2,8	61,3	0	2,4	0	2,1	22,9	13,3	27,7	0,7	21	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	5,1	14,7	112,9	0,1	6,7	0,2	2,3	33,2	26,9	54,9	1,4	83	2011
ВИТОЧКИ 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		

3 день

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

4 день

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

5 день

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

6 день

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	2,8	5,1	6,1	81,1	0,1	4,4	0	3,2	19,4	18,8	54,0	0,6		2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	3,0	3,0	18,8	115,2	0,1	6,6	0,2	2,0	23,1	39,9	76,3	1,5	101	2011
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	100	10,4	12,5	11,5	204,3	0	0	0	1,9	18,2	16,9	102,9	1,6	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,7	5,7	43,1	250,1	0,1	0	0	1,4	22,2	10,1	52,0	1,3	203	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ 7/83	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		

8 день

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

9 день

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

10 день

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

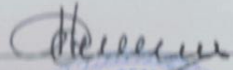
11 день

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

12 день

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

«Согласовано»
Генеральный директор ООО «Конгресс»



Н.Н. Дремина



«Утверждаю»

Директор школы



Т.И. Михайличенко

Примерное-цикличное 12-ти дневное меню для организации питания детей с 5 по 11 класс (обед)
в учебных заведениях г. Курска,

на период 01.05.2025г. по 31.05.2025г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
	100	1,6	6	9,5	100,1	0	3,8	0	2,6	31,7	18,8	36,9	1,2	62	2011
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВИНАМИ	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
КОТЛЕТЫ РУБЕЦОВЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	180	3,3	3,9	21	132,6	0,1	0	0	0,7	16,4	5,4	26,4	0,6	203	2011
МАКАРОНЫ ИЗ ПШЕНИЦЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕШИ СУХОФРУКТОВ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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		
Итого за прием пищи:															

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
	100	1,3	5,9	4,1	76,8	0	2,4	0	2,1	22,9	13,3	27,7	0,7	21	2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	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
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	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
БЕЛКОМБИ РАВЕННЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	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
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0	80	0,2	0	19,1	4,9	3,1	0,5	388	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	338	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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		
Итого за прием пищи:															

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
	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
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	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
РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	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
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	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
РИС ОТВАРНОЙ	200	0,1	0,1	25,2	102,0	0	0,8	0	0,1	10,2	2,9	2	0,4	344	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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		
Итого за прием пищи:															

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,9	5,9	2,8	68,3	0	25,3	0	2,1	42,1	14,4	31,0	0,6	47	2011	
СУП ВАРША 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, ЗАПЕЧЕННАЯ 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	
КОМПОЗИТ ИЗ МЕСА И 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			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Обед																
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,6	6	9,5	100,1	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	
ПЮРЕ 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	
КОМПОЗИТ ИЗ ЭКСТРАКТА	200	0	0	29,3	117,1	0	0	0	0	13,3	2,1	7,4	0	882	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
Итого за прием пищи:	860	40,9	61,4	133,3	1250,6	0,9	18,3	0,5	9,2	99,9	131,4	470,5	7,3			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Обед																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	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			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,2	6	0,9	80,9	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		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	1,3	5,9	4,1	76,8	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		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	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		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	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	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		

11 день

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

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,6	6	9,5	100,1	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	2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	2008	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		

Прошито и пронумеровано
30 (тридцать)
страниц Н.Н. Дрёмина
Н.Н.

