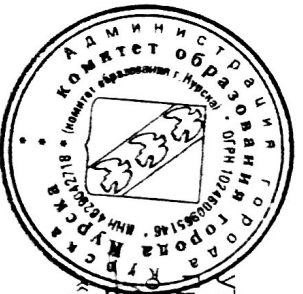
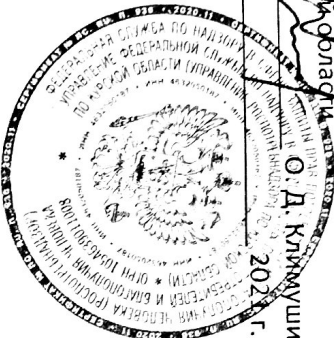


СОГЛАСОВАНО  
Руководитель Управления Роспотребнадзора  
по Курской области

О. Д. Климушкин  
2021 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Председатель комитета  
образования города Курска

С. И. Белкин  
2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРОДА КУРСКА  
(7-11 ЛЕТ)

г. Курск

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё1, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4	т/к	2008	
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80	9,3	10,8	2,8	197,9	0,1	2,5	0,1	3,6	27,6	19,4	142,0	1,6	562	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/10	8,2	7,2	36,9	190,7	0,2	0	0,1	4,6	22,2	120,5	180,3	4,1	181	2008	
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	15,2	62,8	0	1,1	0	0	15,5	6,6	8,8	0,8	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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:	572	21,2	19,7	86,8	608,6	0,3	6,6	0,2	8,2	88,0	160,8	372,2	7,5			
Всего за день:		21,2	19,7	86,8	608,6	0,3	6,6	0,2	8,2	88,0	160,8	372,2	7,5			

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углевод Ы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,2	4,4	6,6	60,5	0	3,3	0	2,1	19,1	13,0	27,0	0,7	56	2008	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	9,1	4,4	0,5	101,8	0,1	0,6	0,1	1,0	29,8	28,2	189,5	0,5	227	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,1	22,0	146,9	0,2	10,7	0	0,2	35,9	30,0	86,3	1,2	335	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,0	5,9	7,4	0,7	430	2008	
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	2008	
БУЛОЧКА СДОВНАЯ	50	4,2	3,4	28,8	131	0,1	0	0	0,7	9,3	6,1	33,7	0,4	464	2008	
Итого за прием пищи:	585	19,9	16,6	85,6	561,9	0,5	14,6	0,1	4,7	112,5	88,9	370,0	4,7			
Всего за день:		19,9	16,6	85,6	561,9	0,5	14,6	0,1	4,7	112,5	88,9	370,0	4,7			

## 3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КОЛЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	9,9	8,2	0,1	194	0,1	0,8	0,2	0,4	16,8	18	165,9	1,6	313	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,4	4,9	34,9	185,3	0,1	0	0	1,2	9,2	7,4	40,8	0,9	331	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	104	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	4	4	10,3	107,0	0	0,1	0	0	135,8	7,9	88	0,4	3	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>23,2</b>	<b>19,9</b>	<b>82,8</b>	<b>651,5</b>	<b>0,34</b>	<b>1,9</b>	<b>0,21</b>	<b>2,3</b>	<b>288,2</b>	<b>53,0</b>	<b>410,8</b>	<b>5,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>23,2</b>	<b>19,9</b>	<b>82,8</b>	<b>651,5</b>	<b>0,34</b>	<b>1,9</b>	<b>0,21</b>	<b>2,3</b>	<b>288,2</b>	<b>53,0</b>	<b>410,8</b>	<b>5,1</b>		

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	12	10,6	35,7	261,9	0,1	1,9	0,3	4,6	24,7	45,0	222,7	2,0	311	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150	12,6	10,6	15,7	210,1	0	0,2	0,1	0,3	133,0	20,9	175,4	0,7	224	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,0	5,9	7,4	0,7	430	2008	
Итого за прием пищи:	545	27,1	22,1	81,8	611,1	0,1	2,1	0,4	4,9	176,4	75,7	425,0	3,7			
Всего за день:		27,1	22,1	81,8	611,1	0,1	2,1	0,4	4,9	176,4	75,7	425,0	3,7			

## 5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	6,5	8,7	11,8	201	0	1,2	0	3,8	30,4	16,1	112,8	1,6	283	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,11	7,61	18,44	152,4	0,11	11,1	0,64	0,49	37,7	32,7	74,5	1,38	714	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	15,2	62,8	0	1,1	0	0	15,5	6,6	8,8	0,8	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0,7	0	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ЙОГУРТ ПОРЦИОННЫЙ	95	2,7	2,4	4,3	53,7	0	0,7	0	0	1,14	13,3	90,3	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>577</b>	<b>13,61</b>	<b>19,01</b>	<b>62,44</b>	<b>531,1</b>	<b>0,21</b>	<b>14,1</b>	<b>0,64</b>	<b>4,99</b>	<b>203,0</b>	<b>74,4</b>	<b>312,5</b>	<b>4,98</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>13,61</b>	<b>19,01</b>	<b>62,44</b>	<b>531,1</b>	<b>0,21</b>	<b>14,1</b>	<b>0,64</b>	<b>4,99</b>	<b>203,0</b>	<b>74,4</b>	<b>312,5</b>	<b>4,98</b>		

## 6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,9	0,1	1,9	11,6	0	1,2	0	0,4	5,4	5,7	16,7	0,2	к/к	к/к
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	80	4,6	7,2	0,2	103	0,10	0	0	0,2	18	10	81	1	254	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,4	4,9	34,9	185,3	0,1	0	0	1,2	9,2	7,4	40,8	0,9	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	15,2	62,8	0	1,1	0	0	15,5	6,6	8,8	0,8	431	2008
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
СЫР	15	2,4	4,3	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	15	2011
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,3	4,3	30,6	145	0,1	0,1	0,1	0,4	22,8	7,2	43,1	0,3	467	2008
Итого за прием пищи:	547	17,9	21,1	95,5	621,9	0,40	2,4	0,1	2,9	188,5	46,8	276,5	4,6		
Всего за день:		17,9	21,1	95,5	621,9	0,40	2,4	0,1	2,9	188,5	46,8	276,5	4,6		

## 7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4	7к	2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	80	9,8	8	12,9	198,8	0	0,1	0	2,4	39,8	22,3	139,1	2,0	268	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,1	22,0	146,9	0,2	10,7	0	0,2	35,9	30,0	86,3	1,2	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,0	5,9	7,4	0,7	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
Итого за прием пищи:	545	16,1	21,4	66,4	567,6	0,2	13,8	0,07	2,7	109,2	70,5	268,7	4,6		
Всего за День:		16,1	21,4	66,4	567,6	0,2	13,8	0,07	2,7	109,2	70,5	268,7	4,6		



## 8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КОГЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	80	9,8	8,5	13,0	198,8	0,1	0,6	0	0,3	35,5	22,1	139,7	1,3	294	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЬМ КОНСЕРВИРОВАННЫМ	150	10,4	10,1	9,1	209,9	0	1,0	0,4	2,0	104,8	18,4	179,4	2,0	219	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	19,7	102,9	0	0,5	0	0	110,3	16,0	79,4	0,8	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	4,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>26,3</b>	<b>22,7</b>	<b>76,8</b>	<b>684,2</b>	<b>0,2</b>	<b>22,1</b>	<b>0,4</b>	<b>3,6</b>	<b>288,3</b>	<b>76,4</b>	<b>440,0</b>	<b>8,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>26,3</b>	<b>22,7</b>	<b>76,8</b>	<b>684,2</b>	<b>0,2</b>	<b>22,1</b>	<b>0,4</b>	<b>3,6</b>	<b>288,3</b>	<b>76,4</b>	<b>440,0</b>	<b>8,8</b>		

## 9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,1	4,7	5,7	60,1	0	2,4	0,9	2,4	24,8	19,5	31,8	0,7	56	2008		
БЕБСТРОГАНОВ	80	9,7	10,5	4,8	194,9	0	1,2	0	2,8	24,3	16,2	117,0	1,7	375	1996		
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	183	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6	325	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	112,2	0	0,5	0	0	111,5	19,1	87,9	0,5	379	2011		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>19,8</b>	<b>24,2</b>	<b>82,7</b>	<b>611,4</b>	<b>0,12</b>	<b>4,1</b>	<b>0,95</b>	<b>6,2</b>	<b>169,0</b>	<b>79,5</b>	<b>323,8</b>	<b>4,7</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>19,8</b>	<b>24,2</b>	<b>82,7</b>	<b>611,4</b>	<b>0,12</b>	<b>4,1</b>	<b>0,95</b>	<b>6,2</b>	<b>169,0</b>	<b>79,5</b>	<b>323,8</b>	<b>4,7</b>				

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	80/50	8,3	8,3	15,1	177,1	0	1,1	0	3,9	44,9	22,3	141,6	0,6	260	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,1	22,0	146,9	0,2	10,7	0	0,2	35,9	30,0	86,3	1,2	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
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 ПОРЦИОННЫЙ	95	2,7	2,4	4,3	53,7	0	0,7	0	0	114	13,3	90,3	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>16,8</b>	<b>15,2</b>	<b>85,8</b>	<b>539,9</b>	<b>0,32</b>	<b>12,5</b>	<b>0,01</b>	<b>5,3</b>	<b>221,2</b>	<b>87,3</b>	<b>367,3</b>	<b>3,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>16,8</b>	<b>15,2</b>	<b>85,8</b>	<b>539,9</b>	<b>0,32</b>	<b>12,5</b>	<b>0,01</b>	<b>5,3</b>	<b>221,2</b>	<b>87,3</b>	<b>367,3</b>	<b>3,7</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Итого за весь период	201,91	201,91		807,6	5 989,2	2,7	97,2	3,1	45,8	1 858,1	821,7	3 581,2	52,8		
Среднее значение за период	20,19	20,19		80,76	598,92	0,27	9,7	0,31	4,58	185,8	82,2	358,1	5,28		