

Согласовано:
Директор
МБОУ «СОШ № 18 имени А.С.Сергеева» города Курска



С.Г. Медвецкая

2021 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для питания детей, обучающихся

в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №18 имени А.С.Сергеева»
города Курска

(12-18 лет)

г. Курск

Приложение № 1
к контракту 044200000111005223-7
от «31» августа 2021 г.



Л.Н. Дюкарева

2021 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод B ₁ , г		B ₁ , мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,7	5,0	10,0	92,5	0	17,4	0,2	2,3	46,4	17,3	31,7	1,0	45	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	7,00	6,70	18,00	124,70	0,3	4,7	96,00	2,3	40,10	20,50	109,15	1,00	99	2008	
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	100	12,00	12,90	15,70	236,00	0,1	0,8	50,00	0,3	57,4	30,9	111,00	1,40	294	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,8	38,90	186,40	0,1	0	0	1,4	11,1	8,8	48,9	1,1	331	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	2,00	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	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	9,7	2	36,00	201,00	0,1	0,2	0	0	57,4	16,8	95,0	0,7	434	2011	
Итого за прием пищи:	990	41,90	33,10	163,60	1046,40	0,70	24,70	146,20	7,60	235,80	112,90	460,55	9,60			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				№ 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			
Обед																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	5,50	7,7	85,70	0	7	0,2	0	41	15	37	0,7	т/к	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	7,40	7,80	13,6	103,30	0	9,9	54,00	0,5	56,4	12,80	103,16	1,20	274	2008	
ПЛОВ	250	14,30	15,20	42,30	423,20	0,1	1,7	128,00	4,8	83,00	57,5	129,00	3,8	779	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,10	0,00	14,80	60,40	0	1,10	0	0	8,70	2,10	1,40	0,10	431	2008	
БЫР (ТОРЦИЯМИ)	20	4,6	4,50	0	72,8	0	0,1	54,00	0,1	176	7	100	0,2	42	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	0	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
Итого за прием пищи:	952	35,30	34,70	124,40	972,60	0,20	19,80	236,20	6,70	383,50	111,00	448,76	8,80			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					№ 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				
Обед																	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,1	9,8	7,0	122,2	0	3,7	0,2	4,3	21,9	16,4	36,4	0,9	67	2011		
РАССОЛЫНИК СО СМЕТАНОЙ	250/10	7,20	7,90	13,6	111,80	0,1	7,1	0	2,4	32,3	8,70	104,70	1,8	94	2011		
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	125	11,10	12,00	4,9	208,60	0,1	1,5	105,00	2,7	69,30	21,0	101,40	1,30	259	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	180	4,60	5,50	33,20	190,60	0,3	0	0,04	0,50	25,1	50,60	93,70	1,20	181	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101,00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОБ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	8,5	10,60	41,20	209,70	0,1	0,2	0,1	0,7	45,3	14,1	85,2	0,7	467	2008		
Итого за прием пищи:	1025	37,10	41,40	157,00	1066,30	0,72	12,50	105,35	12,40	225,70	138,20	496,60	9,00				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					№ 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				
Обед																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,7	5,0	10,0	92,5	0	17,4	0,2	2,3	46,4	17,3	31,7	1,0	45	2011		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,90	7,00	18,20	97,70	0,1	5,3	0,2	0,8	28,0	8,30	100,50	1,00	101	2008		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	10,30	7,30	16,2	172,20	0,1	0,5	25,00	4,2	62,2	38,4	118,80	1,4	239	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,90	6,20	30,62	169,2	0,20	12,90	18,00	0,30	49,00	35,90	103,40	1,40	335	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101,00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008		
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	4,6	4	26,8	162	0,08	5	0,02	1,3	24	9	44	1	451	2008		
Итого за прием пищи:	990	32,00	30,10	158,92	917,00	0,60	41,10	43,43	10,70	241,40	136,30	473,60	8,90				

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					№ 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				
Обед																	
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,90	7,40	10,90	117,80	0,00	5,50	50,00	3,40	32,50	21,90	44,80	1,40	56	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	7,00	6,70	18,00	124,70	0,3	4,7	96,00	2,3	40,1	20,50	109,50	2,9	99	2008		
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	300	16,50	10,80	12,0	317,79	0,2	4,4	28,00	7,3	99,5	75,8	114,60	1,9	231	2008		
РЫЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	2,40		2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101,00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	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				
Итого за прием пищи:	1060	30,80	26,30	117,60	877,69	0,72	34,60	174,01	16,10	235,90	161,60	366,10	11,70				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					№ 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				
Обед																	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	5,50	7,7	85,70	0	7	0,2	0	41	15	37	0,7	т/к	2008		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,6	4,2	14,60	85,00	0,04	1	0,21	0,4	18	9	31	0,6	105	2008		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	12,20	10,30	3,0	209,40	0,30	14,6	326,60	1,5	77,60	18,4	110,60	2,00	256	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,60	5,50	33,20	190,60	0,30	0	0,04	0,50	25,10	50,60	93,6	1,20	181	2008		
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ЗАМОРОЖЕННЫХ)	200	0,1	0	26,9	110,2	0	1,2	0	0	13,7	4,5	8,2	0,1	350	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		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:	910	27,90	26,60	121,10	855,70	0,74	23,80	327,05	3,70	190,00	111,50	345,60	7,20				

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				№ 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			
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,1	9,80	7,0	122,20	0	3,70	0,2	4,3	21,90	16,40	36,40	0,9	67	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	7,30	7,90	9,2	105,40	0	12,1	0,2	0,4	52,0	8,50	107,2	1,9	84	2008	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	10,30	7,30	16,2	172,20	0,1	0,50	25,00	4,20	62,20	38,40	118,80	1,40	239	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,3	39,36	243,60	0,00	0	0,1	0,5	9,6	29,5	89,6	0,5	325	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101,00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	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	434	2011	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5,0	1,0	18,10	100,50	0,1	0,1	0	0	28,6	8,3	47,5	0,4			
Итого за прием пищи:	950	32,70	33,90	146,96	967,30	0,32	16,40	25,51	11,20	206,10	128,50	474,70	8,20			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Σ , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Обед																	
Икра морковная	100	1,8	7,9	8,5	113,3	0	4,2	660,00	4,0	42,2	33,2	53,6	1,2	56	2008		
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,40	7,50	16,30	116,10	0,1	6,9	0,2	1,5	28,2	10,60	105,8	1,6	104	2011		
Птица отварная	100	13,78	14,80	0,3	327,40	0,1	1,6	28,00	0,4	70,00	31,7	114,90	1,80	288	2011		
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,60	5,50	33,20	190,60	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2	93,6	0,72	181	2008		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	101,00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008		
Хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	467	2008		
Булочка домашняя	50	4,3	5,30	20,60	104,85	0,1	0,1	0,1	0,4	22,8	7,2	43,1	0,3	467	2008		
Итого за прием пищи:	965	36,48	41,60	136,00	1075,65	0,46	12,80	688,35	8,46	208,20	141,30	486,20	8,72				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценность	Витамины					Минеральные вещества					№ 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				
Обед																	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	5,50	7,7	85,70	0	7	0,2	0	41	15	37	0,7	т/к	2008		
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	6,80	8,10	15,40	112,60	0,1	6,8	0,2	0,5	36,3	14,10	104,10	2,0	91	2008		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	17,30	17,54	33,00	339,50	0,3	14,0	28,00	3,8	80,00	59,6	129,00	1,60	258	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	2,50	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		
БУЛОЧКА СЛОБНАЯ	100	7,40	5,60	39,00	268,20	0,1	0,2	0	1,7	49,6	15,4	89,8	0,7	464	2008		
Итого за прием пищи:	950	37,00	37,34	131,70	961,00	0,60	29,60	28,40	6,90	226,70	118,90	407,30	9,10				

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					№ 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				
Обед																	
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,90	7,40	10,90	117,80	0,00	5,50	50,00	3,40	32,50	21,90	44,80	1,40	56	2008		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	6,40	7,90	11,5	102,70	0,1	8,6	0,2	0,6	41,8	9,80	103,70	1,9	95	2008		
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	10,30	7,30	16,2	172,20	0,1	0,50	25,00	4,20	62,20	38,40	118,80	1,60	239	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,90	6,20	30,62	169,2	0,20	12,90	18,00	0,30	42,90	35,90	103,40	1,40	335	2008		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	2,40		2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101,00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	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:	1100	27,90	30,20	145,92	879,30	0,62	47,50	93,21	11,60	243,20	149,40	467,90	11,80				

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Обед																	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,1	9,8	7,0	122,2	0	3,7	0,2	4,3	21,9	16,4	36,4	0,9	67	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	7,4	7,5	16,30	116,10	0,1	6,9	0,2	1,5	28,20	10,60	105,80	1,6	104	2011		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	12,60	12,90	15,70	236,00	0,1	0,8	28,00	0,3	57,4	30,9	111,00	2,4	294	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,50	5,80	38,90	186,40	0,10	0	0,00	1,40	11,10	8,80	48,90	1,10	331	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	20,80	114,00	0,04	1	27,00	0	161,00	14	90	1	433	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				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	10/10/30	4,7	12,2	15,5	189,8	0	0,1	15,00	0,2	94,9	7,4	71,4	0,4	3	2008		
Итого за прием пищи:	965	39,20	48,70	139,60	1086,90	0,44	12,50	70,40	9,00	385,30	99,50	515,70	9,80				

12 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества					№ 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						
Обед																			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,9	5,2	7,7	81,3	0	2,8	250,00	2,7	30,5	21,2	30,6	1,3	40	2011				
УХА РЫБАЦКАЯ	250	8,7	3,7	11,40	118,0	0,1	7,0	0,1	0,4	39,9	11,70	101,50	1,0	270	2008				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120	13,08	15,50	15,7	242,76	0	0,2	28,00	0,8	83,3	20,3	156,7	1,7	296	2011				
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,67	9,39	28,61	209,38	0,11	13,38	117,00	0,81	46,22	39,30	90,40	1,72	714	2008				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1	441	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		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:	930	32,55	35,19	123,51	929,24	0,32	223,38	395,26	6,01	227,52	109,50	447,40	9,32						