

Приложение № 1 к контракту №

от _____ 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОРГАНИЗАЦИЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ИЗ МАЛОИМУЩИХ, МНОГОДЕТНЫХ И СОЦИАЛЬНО
НЕЗАЩИЩЕННЫХ СЕМЕЙ
(12-18 ЛЕТ)

г. Курск

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	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 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
Всего за день:		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, 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	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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	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	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Всего за день:		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, 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	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
РАССОЛЬНИК 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 РАССЫПЧАТАЯ	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 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 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
Всего за день:		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, 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	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 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
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	4,6	4	26,8	162	0,08	5	0,02	1,3	24	9	44	1	451	2008
Всего за день:		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, 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	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	250	16,50	10,80	12,0	158,90	0,2	4,4	28,00	7,3	99,5	75,8	114,60	1,9	231	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
Всего за день:		30,80	26,30	117,60	718,80	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, 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	Р, мг	Fe, мг		

	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
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
Всего за день:		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, 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	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		2008
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	434	2011
Всего за день:		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, 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	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. 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	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
Всего за день:		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			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	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
РАССОЛЬНИК 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 СДОБНАЯ	100	7,40	5,60	39,00	258,20	0,1	0,2	0	1,7	49,6	15,4	89,8	0,7	464	2008
Всего за день:		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, 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	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
Всего за день:		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, 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	Р, мг	Fe, мг		

	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
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		2008
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
Всего за день:		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, 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		
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
Всего за день:			32,55	35,19	123,51		929,24	0,32	223,38	395,26	6,01	227,52	109,50	447,40	9,32
Итого среднее за день			34,24	34,93	138,86		956,35	0,98	49,02	630,00	9,20	840,00	210,00	840,00	12,60

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	804,2	804,4	3 217,2	22 848,0
Среднее значение	67,02	67,03	268,1	1904

за период			
--------------	--	--	--