

Приложение № 2 к контракту  
№03-п-23  
от «28» июля 2023 г.

Разработал



ИП Шашенкова Л.Н.

Согласовано



Харламов Е.В.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОРГАНИЗАЦИЮ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (5-11 классы) (ЗАВТРАК (ПОЛДНИК))

г. Курск

### 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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		
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР	150	12,2	17,7	25,3	309,7	0	1,4	0,2	3,6	17,0	29,8	136,7	1,4	291	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5	5,1	0,5	377	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>402</b>	<b>14,4</b>	<b>18,0</b>	<b>53,0</b>	<b>432,5</b>	<b>0,1</b>	<b>2,5</b>	<b>0,2</b>	<b>4,3</b>	<b>35,6</b>	<b>40,0</b>	<b>167,9</b>	<b>3,1</b>		

### 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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		
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,9	10,9	35,8	269,6	0,2	0,5	0,1	1,2	110,0	39,4	149,0	1,1	182	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>13,0</b>	<b>14,5</b>	<b>73,6</b>	<b>477,9</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>227,5</b>	<b>61,4</b>	<b>257,4</b>	<b>1,8</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	5,7	10,2	1,1	118,6	0	0,1	0,1	1,0	38,3	6,4	85,9	1	210	2011
ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	60	17,2	21,8	5,4	285,4	0,1	0,7	0,1	0,3	16,4	16,5	145,0	1,5	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>372</b>	<b>25,1</b>	<b>32,3</b>	<b>34,2</b>	<b>526,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>2,0</b>	<b>73,3</b>	<b>33,1</b>	<b>262,1</b>	<b>4,2</b>		

### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	15,1	36,6	19,5	468,6	0,4	10,3	0	3,1	20,2	45,0	187,7	2,4	259	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>21,0</b>	<b>40,2</b>	<b>48,9</b>	<b>643,0</b>	<b>0,5</b>	<b>10,9</b>	<b>0</b>	<b>3,8</b>	<b>156,5</b>	<b>73,7</b>	<b>314,8</b>	<b>4,2</b>		

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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		
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	7,8	12,7	30,4	268,0	0,2	0,5	0,1	1,6	124,5	61,4	198,6	1,6	173	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	3,5	5,7	9,3	102,4	0	0,1	0	0,1	83,0	5,5	57,3	0,3	3	2011
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>452</b>	<b>11,5</b>	<b>18,4</b>	<b>54,7</b>	<b>432,0</b>	<b>0,2</b>	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>220,7</b>	<b>71,4</b>	<b>261,0</b>	<b>2,4</b>		

### 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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		
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ	150	24,3	12,7	71,9	498,0	0,2	0,2	0	0,7	44,2	30,0	205,1	2,9	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>402</b>	<b>26,5</b>	<b>13,0</b>	<b>99,6</b>	<b>620,8</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>62,8</b>	<b>40,2</b>	<b>236,3</b>	<b>4,6</b>		

### 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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		
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75	12,9	13,9	1,8	184,2	0	1,0	0	0,5	9,5	15,1	110,6	1,6	246	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,1	46,3	236,5	0,1	0	0,1	0,5	5,5	29	88,1	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>307</b>	<b>19,5</b>	<b>21,3</b>	<b>75,8</b>	<b>573,5</b>	<b>0,2</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>33,6</b>	<b>54,3</b>	<b>229,9</b>	<b>3,8</b>		

### 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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		
КАША "ДРУЖБА"	200	5,6	6,9	31,7	212,0	0,1	0,5	0	0,7	105,5	30,4	124,7	0,7	175	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>13,3</b>	<b>11,7</b>	<b>74,1</b>	<b>456,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>245,9</b>	<b>59,9</b>	<b>258,2</b>	<b>1,8</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	13,0	16,5	13,1	252,2	0,1	6,5	0,3	2,5	22,7	29,1	138,9	1,7	309	2008
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>18,7</b>	<b>19,3</b>	<b>47,3</b>	<b>437,3</b>	<b>0,2</b>	<b>7,0</b>	<b>0,3</b>	<b>3,4</b>	<b>139,8</b>	<b>53,5</b>	<b>256,1</b>	<b>3,6</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,4	7,1	22,9	186,9	0,1	0,9	0	0,2	189,3	23,7	150,2	0,5	120	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	11,0	44,2	0	0	0	0	16,6	5,1	3,7	0,4	376	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,4	170,6	0	0,1	0	0,1	138,3	9,2	95,5	0,5	3	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>13,3</b>	<b>16,5</b>	<b>49,3</b>	<b>401,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>344,2</b>	<b>38,0</b>	<b>249,4</b>	<b>1,4</b>		

## 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	75	10,3	26,8	2,1	291,7	0,3	0,7	0,1	1,6	8,7	17,8	101,6	1,1	256	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	180	5,3	5,6	38,5	225,1	0,1	0	0	2,3	20,9	21,4	173,6	1,1	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	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>21,1</b>	<b>35,2</b>	<b>73,3</b>	<b>395,0</b>	<b>0,5</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>4,8</b>	<b>151,3</b>	<b>62,2</b>	<b>385,7</b>	<b>4,3</b>		

## 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	14,2	32,1	15,6	408,7	0,4	8,2	0	0,2	17,1	39,2	170,9	2,2	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	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>20,6</b>	<b>34,9</b>	<b>54,0</b>	<b>614,2</b>	<b>0,5</b>	<b>8,7</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>136,0</b>	<b>65,5</b>	<b>296,8</b>	<b>4,5</b>		