

**Приложение 6.2**  
к Региональному стандарту  
оказания услуги по обеспечению  
горячим питанием  
обучающихся государственных  
и муниципальных  
образовательных организаций  
Курской области

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13
	<b>I ДЕНЬ</b>												
	<i>Обед</i>												
27	Салат "Витаминный"	100	3	12,7	8	148,3	-	17,5	-	12,1	19,7	7,8	0,3
138	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	7	4,5	23,5	160,3	0,2	4,5	39,2	34,5	77,3	32	18
444	Мясо птицы тушеное в соусе	100	11,4	12,9	9,8	177,2	-	0,4	-	6,5	64,7	7,7	0,5
463	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4	5,3	49,8	277,1	0,2	-	5,5	17,4	156,2	92,6	3
15	Десерт творожный "Лакомка"	50	5,3	3,4	7,4	108,7	-	0,1	-	99,2	159,6	14,4	0,4
13	Напиток из сухофруктов	200	0,4	-	27,4	115,5	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6

	<i>Обед итог:</i>	<b>913</b>	<b>36,8</b>	<b>39,1</b>	<b>139,6</b>	<b>1055,1</b>	<b>0,4</b>	<b>22,7</b>	<b>68,1</b>	<b>196,7</b>	<b>516</b>	<b>169,6</b>	<b>23,9</b>
	<b>II ДЕНЬ</b>												
	<i>Обед</i>												
60	Винегрет овощной	100	5	8,3	6	101,7	-	5,6	33,2	14,1	18,9	9,1	0,3
120	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,3	4,5	20,9	138,6	-	2,9	32,2	16,3	23	11,2	0,7
39/2	Котлета "Ассоль"	100	13	18	23	266,2	0,2	0,4	-	14,4	70,3	16,6	1,4
469	Макаронны отварные	180	6,1	4,1	38,9	220,3	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
	Фрукты	100	6,5	1,9	33,7	79	0,2	2,2	56,8	44,4	44,2	13,1	1
629	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	13,9	54,5	-	0,7	-	6,2	8,2	4,4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<i>Обед итог:</i>	<b>970</b>	<b>34,4</b>	<b>37,2</b>	<b>150,1</b>	<b>928,3</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>129,1</b>	<b>111,9</b>	<b>230,7</b>	<b>71,5</b>	<b>5,5</b>
	<b>III ДЕНЬ</b>												
	<i>Обед</i>												
47	Салат "Позитив"	100	1,9	15,1	9,3	178,3	0,1	7	-	27	56,3	23,4	0,7
138	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	7	4,5	23,5	160,3	0,2	4,5	39,2	34,5	77,3	32	18
403	Плов	220	19,1	15,7	47,9	411,7	0,1	2,3	89,1	25,5	263,9	50,9	2,8
762	Кофейный напиток	200	1,4	1	17,5	81,6	-	0,3	-	51,4	47,7	6	0,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6



62	Салат из белокочанной капусты	100	2,2	8,5	3,5	96,7	-	9,9	-	15,6	25,3	8,1	0,2
138	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	7	4,5	23,5	160,3	0,2	4,5	39,2	34,5	77,3	32	1,8
401	Гуляш	100	17,9	13,4	37,2	269,5	-	1,9	43,5	10,9	158,7	17,5	1,9
463	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,4	5,3	49,8	277,1	0,2	-	5,5	17,4	156,2	92,6	3
	Фрукты	100	2,6	0,6	14,6	63,5	-	232,3	22,5	37,2	20,9	17,6	3,4
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Обед итог:</b>	<b>963</b>	<b>41,6</b>	<b>32,6</b>	<b>156,1</b>	<b>988,2</b>	<b>0,4</b>	<b>248,6</b>	<b>110,7</b>	<b>127</b>	<b>470,4</b>	<b>181,5</b>	<b>11,7</b>
	<b>VII ДЕНЬ</b>												
	<i>Обед</i>												
75	Икра свекольная	100	1,5	6	9,8	95,7	-	2,9	29,1	16,3	23	11,2	0,7
120	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,3	4,5	20,9	138,6	-	2,9	32,2	16,3	23	11,2	0,7
439	Окорочка отварные	100	18,9	16,2	17,2	241,4	0,1	-	11,3	12,7	145,2	17,2	1,2
469	Макаронны отварные	180	6,1	4,1	38,9	220,3	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
13	Напиток из сухофруктов	200	0,4	-	27,4	115,5	-	0,2	23,4	20,3	13,9	5,4	1,1
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Обед итог:</b>	<b>863</b>	<b>30,5</b>	<b>31,1</b>	<b>127,9</b>	<b>879,5</b>	<b>0,2</b>	<b>6</b>	<b>102,9</b>	<b>142,4</b>	<b>271,2</b>	<b>62,1</b>	<b>5</b>
	<b>VIII ДЕНЬ</b>												
	<i>Обед</i>												
37	Салат из соленых огурцов с луком	100	3,7	6,5	7,5	139,2	-	3,3	-	9,8	20,8	8,5	0,3
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,8	5,9	16,4	124,5	-	9,7	31,2	46,1	55,1	22,2	1,1
50/2	Шницель "Рыбачок"	100	13,5	13,7	34,9	273,9	0,1	2,5	22,4	11	108,9	15,3	0,8
472	Пюре картофельное	180	3,4	4,4	22,7	141,7	0,1	9,1	6,4	35,4	81,1	25,9	0,9

294	Сырники из творога	45	8,8	7,8	18,3	178,6	-	0,2	-	105,2	139,4	13,5	0,3
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,8	53,1	-	-	-	4,7	7,4	4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Обед итог:</b>	<b>908</b>	<b>34,7</b>	<b>38,6</b>	<b>127,3</b>	<b>979</b>	<b>0,2</b>	<b>24,8</b>	<b>60</b>	<b>218,9</b>	<b>437,3</b>	<b>99,1</b>	<b>4,8</b>
	<b>IX ДЕНЬ</b>												
	<i>Обед</i>												
41	Салат "Арт"	100	0,8	5,2	3,8	66,8	-	2,7	-	10,2	9,6	4,2	0,2
139	Суп картофельный с макаронными	250	8,6	6,9	10,3	136,9	-	0,6	39,4	13,6	70,7	11,2	0,6
25	Колобки тушеные в соусе	110	15,2	16,4	17,8	209,3	-	0,5	-	10	52,8	8,1	0,6
465	Рис отварной	180	4,3	5	41,9	243,9	-	-	5,7	5,2	74,2	24,1	0,5
11	Напиток "Здоровье"	200	0,5	-	21,6	82,6	-	30,9	52,4	17	10,1	4,6	2,3
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Обед итог:</b>	<b>873</b>	<b>31,7</b>	<b>33,8</b>	<b>109,1</b>	<b>807,5</b>	<b>0</b>	<b>34,7</b>	<b>97,5</b>	<b>62,7</b>	<b>242</b>	<b>61,9</b>	<b>4,8</b>
	<b>X ДЕНЬ</b>												
	<i>Обед</i>												
22	Салат из картофеля с солеными огурцами	100	1,5	9,2	5,8	139,2	-	3,3	-	9,8	20,8	8,5	0,3
138	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	7	4,5	23,5	160,3	0,2	4,5	39,2	34,5	77,3	32	1,8
455	Котлеты из филе птицы	100	18,1	20,4	38	313,1	0,2	-	9,8	14,9	136,2	14,1	1,1
469	Макаронны отварные	180	6,1	4,1	38,9	220,3	0,1	-	6,9	9,8	41,5	7,4	0,7
	Кондитерские изделия	20	1,2	1	30,4	71,4	-	0,1	0,1	13,6	21,1	6,4	0,2
629	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	13,9	54,5	-	0,7	-	6,2	8,2	4,4	0,8
	Хлеб	33	2,3	0,3	13,7	68	-	-	-	6,7	24,6	9,7	0,6
	<b>Обед итог:</b>	<b>890</b>	<b>36,4</b>	<b>39,6</b>	<b>164,2</b>	<b>1026,8</b>	<b>0,5</b>	<b>8,6</b>	<b>56</b>	<b>95,5</b>	<b>329,7</b>	<b>82,5</b>	<b>5,5</b>
	<b>Обед средний:</b>	<b>894,4</b>	<b>33,91</b>	<b>35,26</b>	<b>133,49</b>	<b>937,8</b>	<b>0,29</b>	<b>40,07</b>	<b>88,7</b>	<b>162,78</b>	<b>363,77</b>	<b>101,03</b>	<b>9,25</b>