Согласовано: Начальник отдела образования администрации Труновского муниципального округа Ставропольского края
Е.Н.Трунова

Утверждаю: Индивидуальный предприниматель Петросян А.М.
А.М.Петросян

Согласовано: Начальник территориального отдела Роспотребнадзора по Ставропольскому краю в Изобильненском районе
Д.С.Соколов
04.12.2023г

Примерное 10-ти дневное меню для питания обучающихся общеобразовательных учреждений Труновского муниципального округа для учащихся от 12 лет и старше (завтраки)

Сезон: зима-весна 2024

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5/10	5,4	6,6	43,8	256,5	0,46	0,05	0,11	0,04	0,08	97,19	121,35	29,30	0,45	173,31	8,62	0,01	0,02	117	2022
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/10	5,4	7,3	20,1	168,5	0,07	0,07	0,06	0,07	0,08	97,80	84,55	16,70	0,91	61,15	0,00	0,00	0,01	3	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	261	2022
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01		2022
Итого за прием пищи:	**615**	**11,4**	**14,4**	**91,3**	**545,4**	13,55	0,16	0,21	0,12	0,16	226,56	223,91	60,22	4,59	609,32	11,22	0,01	0,04		
Всего за день:		**11,4**	**14,4**	**91,3**	**545,4**	13,55	0,16	0,21	0,12	0,16	226,56	223,91	60,22	4,59	609,32	11,22	0,01	0,04		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	16,5	24,2	16,9	350,6	0,60	0,08	0,10	0,09	0,00	17,08	163,03	30,77	2,76	297,53	5,33	0,00	0,04	182	2022
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	10,2	6,7	46,0	284,2	0,00	0,27	0,14	0,02	0,08	26,46	224,58	150,88	5,28	316,69	2,74	0,00	0,02	114	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	264	2022
Итого за прием пищи:	**555**	**33,1**	**33,5**	**109,6**	**871,7**	1,12	0,45	0,37	0,13	0,08	164,15	509,10	213,88	9,24	835,43	17,07	0,00	0,07		
Всего за день:		**33,1**	**33,5**	**109,6**	**871,7**	1,12	0,45	0,37	0,13	0,08	164,15	509,10	213,88	9,24	835,43	17,07	0,00	0,07		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	5,00	0,02	0,02	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	12,8	6,4	12,1	156,9	0,87	0,09	0,10	0,10	0,00	62,37	182,14	44,28	0,99	338,54	101,34	0,01	0,42	161	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	3,8	5,3	25,6	165,5	12,40	0,15	0,12	0,03	0,08	53,46	102,27	36,18	1,46	912,16	10,20	0,00	0,04	210	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	262	2022
Итого за прием пищи:	**677**	**20,7**	**12,0**	**74,4**	**491,7**	19,41	0,32	0,27	0,13	0,08	161,32	347,11	112,24	4,28	1 468,17	111,54	0,01	0,47		
Всего за день:		**20,7**	**12,0**	**74,4**	**491,7**	19,41	0,32	0,27	0,13	0,08	161,32	347,11	112,24	4,28	1 468,17	111,54	0,01	0,47		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180/30	40,4	10,1	40,2	418,5	0,45	0,09	0,43	0,06	0,28	264,86	355,05	50,33	1,27	352,53	3,54	0,04	0,06	154	2022
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3,1	8,5	20,2	169,5	0,00	0,06	0,03	0,07	0,15	10,40	35,50	13,20	0,82	53,10	0,00	0,00	0,01	1	2022
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	266	2022
БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144,0	15,00	0,06	0,08	0,04	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00		2022
Итого за прием пищи:	**610**	**49,6**	**22,4**	**116,3**	**873,0**	15,97	0,24	0,65	0,19	0,43	398,68	528,13	154,02	3,86	1 134,92	12,54	0,04	0,07		
Всего за день:		**49,6**	**22,4**	**116,3**	**873,0**	15,97	0,24	0,65	0,19	0,43	398,68	528,13	154,02	3,86	1 134,92	12,54	0,04	0,07		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	100/30	16,8	18,5	15,9	298,2	1,26	0,09	0,15	0,05	0,00	46,06	169,71	30,17	1,90	292,59	5,90	0,00	0,09	294	2005
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	7,5	4,8	44,3	250,7	0,00	0,15	0,06	0,02	0,08	35,23	159,76	37,71	2,71	155,83	0,00	0,04	0,00	114	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2022
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	1,5	1,2	17,0	85,4	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	263	2022
Итого за прием пищи:	**620**	**28,9**	**24,7**	**97,3**	**729,0**	1,54	0,31	0,29	0,08	0,08	150,23	402,78	90,05	5,82	586,33	10,40	0,04	0,10		
Всего за день:		**28,9**	**24,7**	**97,3**	**729,0**	1,54	0,31	0,29	0,08	0,08	150,23	402,78	90,05	5,82	586,33	10,40	0,04	0,10		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5/10	4,9	7,1	26,5	189,8	0,52	0,05	0,14	0,05	0,17	112,64	91,69	14,70	0,33	171,33	10,03	0,00	0,00	86	2022
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/10	5,4	7,3	20,1	168,5	0,07	0,07	0,06	0,07	0,08	97,80	84,55	16,70	0,91	61,15	0,00	0,00	0,01	3	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	261	2022
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**615**	**10,9**	**14,9**	**74,0**	**478,7**	13,61	0,16	0,24	0,13	0,25	242,01	194,25	45,62	4,47	607,34	12,63	0,00	0,02		
Всего за день:		**10,9**	**14,9**	**74,0**	**478,7**	13,61	0,16	0,24	0,13	0,25	242,01	194,25	45,62	4,47	607,34	12,63	0,00	0,02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	16,5	24,2	16,9	350,6	0,60	0,08	0,10	0,09	0,00	17,08	163,03	30,77	2,76	297,53	5,33	0,00	0,04	182	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	3,8	5,3	25,6	165,5	12,40	0,15	0,12	0,03	0,08	53,46	102,27	36,18	1,46	912,16	10,20	0,00	0,04	210	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	262	2022
Итого за прием пищи:	**577**	**23,6**	**29,7**	**77,5**	**672,4**	14,14	0,29	0,25	0,12	0,08	93,03	304,00	84,73	5,45	1 286,16	15,53	0,00	0,09		
Всего за день:		**23,6**	**29,7**	**77,5**	**672,4**	14,14	0,29	0,25	0,12	0,08	93,03	304,00	84,73	5,45	1 286,16	15,53	0,00	0,09		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	5,00	0,02	0,02	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00		2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	100/180	27,2	31,0	48,8	584,7	3,39	0,14	0,20	0,36	0,00	31,65	280,15	59,77	2,42	480,52	7,67	0,01	0,18	199	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2022
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	266	2022
Итого за прием пищи:	**620**	**34,9**	**34,3**	**95,0**	**833,4**	8,91	0,25	0,35	0,38	0,00	175,27	433,33	114,46	4,69	880,41	16,67	0,01	0,19		
Всего за день:		**34,9**	**34,3**	**95,0**	**833,4**	8,91	0,25	0,35	0,38	0,00	175,27	433,33	114,46	4,69	880,41	16,67	0,01	0,19		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	100	3,0	0,2	6,3	38,8	4,00	0,08	0,04	0,00	0,00	18,00	55,80	18,90	0,63	99,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	18,2	21,2	3,3	277,1	0,27	0,08	0,57	0,39	3,08	121,84	272,70	20,50	3,12	265,53	31,75	0,04	0,07	144	2022
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3,1	8,5	20,2	169,5	0,00	0,06	0,03	0,07	0,15	10,40	35,50	13,20	0,82	53,10	0,00	0,00	0,01	1	2022
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	1,5	1,2	17,0	85,4	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	263	2022
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01		2022
Итого за прием пищи:	**725**	**26,3**	**31,6**	**59,5**	**631,9**	17,55	0,27	0,73	0,48	3,23	230,78	418,01	71,97	7,84	865,34	38,85	0,04	0,09		
Всего за день:		**26,3**	**31,6**	**59,5**	**631,9**	17,55	0,27	0,73	0,48	3,23	230,78	418,01	71,97	7,84	865,34	38,85	0,04	0,09		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАПУСТА СОЛЕНАЯ	100	1,8	0,1	3,0	23,0	30,00	0,02	0,02	0,00	0,00	48,00	31,00	16,00	0,60	300,00	3,00	0,00	0,01	70	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100/180	25,2	27,6	22,3	440,1	12,55	0,21	0,25	0,56	0,00	42,29	260,00	58,13	2,96	1 079,42	12,94	0,00	0,19	197	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	262	2022
Итого за прием пищи:	**642**	**30,3**	**27,9**	**60,3**	**619,4**	43,69	0,29	0,30	0,56	0,00	112,78	329,70	91,91	4,79	1 455,89	15,94	0,00	0,21		
Всего за день:		**30,3**	**27,9**	**60,3**	**619,4**	43,69	0,29	0,30	0,56	0,00	112,78	329,70	91,91	4,79	1 455,89	15,94	0,00	0,21		

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и Д.Б. Никитюка.-М.: ТД ДеЛи, 2022.-245с.

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	269,7	245,4	855,2	6 746,6	149,49	2,74	3,66	2,32	4,39	1 954,81	3 690,32	1 039,10	55,03	9 729,31	262,39	0,15	1,35
Среднее значение за период	27,0	24,5	85,5	674,7	14,95	0,27	0,37	0,23	0,44	195,48	369,03	103,91	5,50	972,93	26,24	0,02	0,14
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,0	32,7	51,3														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет	626