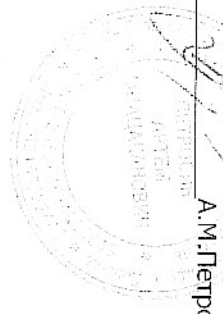


Согласовано: Начальник отдела образования администрации Труновского муниципального округа Ставропольского края
Е.Н.Трунова



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



Согласовано: Межрайонный территориальный отдел Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ставропольскому краю №95
Д.С.Соколов

Д.С.Соколов

Примерное 10-ти дневное меню для питания обучающихся общеобразовательных учреждений Труновского муниципального округа для учащихся от 7 до 11 лет (завтраки)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг			F, мг
Завтрак																				
Каша вязкая молочная с маслом сливочным и сахаром	100/95	5,1	6,6	36,6	226,3	0,45	0,05	0,11	0,04	0,08	95,96	110,03	27,42	0,43	165,04	0,05	0,01	0,02	117	2022
Бутерброд с сыром	40/91/10	5,2	7,3	20,1	168,5	0,07	0,07	0,06	0,07	0,08	97,80	64,95	16,70	0,31	61,15	0,03	0,03	0,01	3	2022
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,04	0,03	0,01	0,00	0,00	12,74	7,42	5,78	0,74	25,70	0,00	0,00	0,00	204	2022
Блюдо	100	0,4	0,4	9,8	41,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	231	2022
Итого за прием пищи:	555	11,1	14,5	76,6	484,9	10,56	0,15	0,20	0,12	0,16	222,42	214,00	57,68	4,28	530,80	10,35	0,01	0,04		
Всего за день:		11,1	14,5	76,6	484,9	10,56	0,15	0,20	0,12	0,16	222,42	214,00	57,68	4,28	530,80	10,35	0,01	0,04		

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг			F, мг
Завтрак																				
Котлетки из говядины с соусом томатным	100/20	16,1	20,0	16,6	302,5	0,62	0,08	0,12	0,09	0,00	16,80	150,28	30,19	2,70	290,03	5,19	0,00	0,04	162	2022
Каша рисовая с маслом сливочным	190/5	8,5	8,2	36,6	244,3	0,00	0,22	0,12	0,03	0,04	18,60	157,07	126,53	4,41	285,96	2,30	0,30	0,01	174	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	13,29	0,80	51,06	0,00	0,00	0,00	2022	
Количество свежих плодов	200	2,2	0,2	37,9	115,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2022	
Итого за прием пищи:	525	27,9	26,6	103,2	763,7	2,62	0,37	0,23	0,12	0,04	51,65	304,95	173,99	9,91	617,59	7,49	0,30	0,05		
Всего за день:		27,9	26,6	103,2	763,7	2,62	0,37	0,23	0,12	0,04	51,65	304,95	173,99	9,91	617,59	7,49	0,30	0,05		

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг			F, мг
Завтрак																				
Сливочный	50	0,5	0,1	1,0	7,8	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	64,50	0,00	0,00	0,00	53	2022

КОТЛЕТА ИЛИ БИСТРОМ РАДУЩЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	12.3	9.8	17.0	209.2	1.17	0.10	0.07	0.07	0.03	0.06	26.55	178.18	35.94	1.46	377.09	88.64	0.03	0.06	235	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3.7	5.1	21.5	145.0	10.44	0.12	0.11	0.03	0.06	0.06	45.01	85.19	30.48	1.22	788.05	0.59	0.00	0.03	210	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	0.00	33.80	13.20	0.80	0.80	51.60	0.00	0.00	0.01		2022
ЧАЙ С ЛИМОНСМ	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	24.87	0.00	0.03	0.00	262	2022
Итого за прием пищи:	607	20.3	15.2	74.5	518.3	15.76	0.29	0.22	0.10	0.11	0.11	109.85	315.48	92.52	4.30	1 257.02	98.23	0.00	0.04		
Всего за день:		20.3	15.2	74.5	518.3	15.75	0.29	0.22	0.10	0.11	0.11	109.85	315.48	92.52	4.30	1 257.02	98.23	0.00	0.04		

4 День

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СЛИВНЫМ	180/30	32.7	23.8	39.1	507.3	0.44	0.06	0.44	0.14	0.27	0.27	321.36	365.07	47.81	1.37	341.95	4.13	0.04	0.06	154	2022		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	3.1	8.5	20.2	169.5	0.00	0.06	0.03	0.07	0.15	0.15	10.40	35.50	13.20	0.62	53.10	0.00	0.00	0.01	1	2022		
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОХРУТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	241	2022		
БЛЮДО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	19.00	0.03	0.02	0.01	0.00	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.02	2.00	0.00	0.01	231	2022		
Итого за прием пищи:	560	36.2	32.7	88.5	801.2	10.44	0.18	0.46	0.22	0.42	0.42	356.22	431.57	70.81	4.39	674.26	6.13	0.04	0.06				
Всего за день:		36.2	32.7	88.5	801.2	10.44	0.18	0.49	0.22	0.42	0.42	356.22	431.57	70.81	4.39	674.26	6.13	0.04	0.06				

5 День

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг					
КОТЛЕТА РУБЦЕННАЯ ИЗ КОПИТЕЛЕВ ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	16.2	14.0	17.1	304.8	1.55	0.11	0.14	0.09	0.03	0.07	45.38	157.78	31.83	1.95	300.04	5.35	0.00	0.00	295	2011		
КАША РАСОСЛАЩЕНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6.5	4.3	38.2	217.8	0.00	0.13	0.06	0.07	0.07	0.07	26.98	137.20	32.25	2.32	134.43	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	0.00	9.20	33.60	13.20	0.80	51.60	0.00	0.00	0.01		2022		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.2	3.3	14.9	107.9	0.32	0.03	0.12	0.02	0.00	0.00	113.14	107.37	35.05	1.27	237.14	9.00	0.00	0.00	266	2022		
Итого за прием пищи:	525	30.0	26.8	90.3	726.2	2.07	0.33	0.33	0.13	0.10	0.10	194.61	445.95	112.43	6.38	723.21	14.50	0.04	0.10				
Всего за день:		30.0	26.8	90.3	726.2	2.07	0.33	0.33	0.13	0.10	0.10	194.61	445.95	112.43	6.38	723.21	14.50	0.04	0.10				

6 День

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг					
КОТЛЕТА РУБЦЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И ПШЕНИЧНЫМ	180/30	4.0	6.4	24.2	177.1	0.47	0.04	0.13	0.05	0.05	0.12	135.06	45.18	13.08	0.35	136.05	9.12	0.00	0.00	66	2022		
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	200/10	5.2	7.3	30.1	168.6	0.07	0.07	0.05	0.07	0.08	0.07	97.80	94.54	16.70	0.61	61.15	0.00	0.00	0.01	3	2022		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.2	0.3	10.1	41.1	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	12.74	7.47	0.74	0.74	28.70	0.00	0.00	0.00	251	2022		
БЛЮДО	100	0.4	0.4	9.5	47.0	0.30	0.03	0.03	0.01	0.01	0.01	16.00	11.00	8.00	2.20	278.02	2.00	0.00	0.01		2022		
Итого за прием пищи:	560	10.6	14.5	64.2	433.7	1.08	0.14	0.22	0.13	0.25	0.25	231.60	188.13	44.15	4.20	521.70	11.12	0.00	0.01				
Всего за день:		10.6	14.5	64.2	433.7	1.08	0.14	0.22	0.13	0.25	0.25	231.60	188.13	44.15	4.20	521.70	11.12	0.00	0.01				

7 День

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг					
ЦИПЦЕЛЬ ИЗ ГОРЯЧЕЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	16.4	19.0	17.0	304.1	0.91	0.08	0.11	0.06	0.03	0.03	19.28	162.71	31.07	2.78	344.72	5.67	0.00	0.04	182	2022		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3.2	5.1	21.5	145.0	16.44	0.12	0.11	0.03	0.06	0.06	45.01	85.19	30.48	1.23	788.05	0.59	0.00	0.03	210	2022		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	0.00	9.20	33.60	13.20	0.80	51.60	0.00	0.00	0.01		2022		
ЧАЙ С ЛИМОНСМ	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.5	1.14	0.00	0.01	0.00	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:	547	22.9	24.3	73.5	605.4	12.49	0.25	0.25	0.09	0.11	0.11	86.78	287.60	79.31	5.24	1 189.25	14.06	0.00	0.00				