

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

08.12.2023



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

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			
Обед																					
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	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,0	5,7	12,9	112,3	8,72	0,05	0,05	0,23	0,00	50,75	49,94	25,43	1,26	373,90	6,30	0,00	0,02	62	2022	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БРОЙЛЕРОВ ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	100/30	15,8	13,3	11,2	228,3	1,26	0,07	0,14	0,05	0,00	43,05	141,86	22,28	1,28	264,73	5,92	0,00	0,09	200	2022	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,7	4,8	42,8	241,2	0,00	0,08	0,03	0,02	0,08	36,68	51,80	12,99	1,22	79,04	0,94	0,02	0,01	309	2011	
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		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	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	236	2022	
Итого за прием пищи:	950	31,2	24,7	133,6	886,1	16,98	0,36	0,29	0,30	0,08	176,88	340,00	99,50	7,76	964,67	15,40	0,02	0,13			
Всего за день:		31,2	24,7	133,6	886,1	16,98	0,36	0,29	0,30	0,08	176,88	340,00	99,50	7,76	964,67	15,40	0,02	0,13			

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			
Обед																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,4	4,0	10,3	88,4	21,14	0,03	0,04	0,06	0,00	53,56	37,83	19,30	1,15	244,90	3,89	0,00	0,01	97	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	6,60	0,09	0,06	0,20	0,00	29,55	58,55	23,62	1,09	476,51	4,70	0,00	0,03	85	2022	
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100/30	25,8	26,9	1,8	352,7	1,13	0,09	0,19	0,07	0,00	25,07	207,19	25,00	1,69	341,48	6,31	0,00	0,16	290	2011	
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		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Итого за прием пищи:	945	44,2	39,2	133,1	1 063,5	28,87	0,49	0,40	0,35	0,08	168,27	531,73	128,23	9,04	1 325,92	17,14	0,04	0,21			

Всего за день:	44,2	39,2	133,1	1 063,5	28,87	0,49	0,40	0,35	0,08	168,27	531,73	128,23	9,04	1 325,92	17,14	0,04	0,21
----------------	------	------	-------	---------	-------	------	------	------	------	--------	--------	--------	------	----------	-------	------	------

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	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Обед																					
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	1,9	5,4	10,4	98,1	4,28	0,02	0,04	0,00	0,00	45,60	51,97	20,91	1,29	297,94	7,52	0,00	0,02	99	2022	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,8	5,8	8,6	94,6	11,96	0,05	0,05	0,21	0,00	43,30	42,16	20,15	0,91	305,51	4,24	0,00	0,02	66	2022	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	100/180	27,2	31,0	48,8	584,3	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		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008	
Итого за прием пищи:	915	36,8	42,8	130,6	1 058,3	32,63	0,35	0,34	0,57	0,00	144,95	447,68	124,63	7,02	1 189,97	21,67	0,01	0,23			
Всего за день:		36,8	42,8	130,6	1 058,3	32,63	0,35	0,34	0,57	0,00	144,95	447,68	124,63	7,02	1 189,97	21,67	0,01	0,23			

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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Обед																					
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	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	6,70	0,08	0,06	0,20	0,00	51,64	69,98	26,54	1,19	485,78	4,40	0,00	0,03	72	2022	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/30	13,2	22,9	12,0	307,6	0,95	0,05	0,13	0,06	0,09	80,65	140,06	20,58	1,58	284,84	7,63	0,00	0,03	185	2022	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПАЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	10,1	6,6	45,8	283,1	0,00	0,27	0,14	0,02	0,08	26,36	223,51	150,15	5,26	315,16	2,73	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		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	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	236	2022	
Итого за прием пищи:	945	33,2	35,6	142,2	1 027,2	39,65	0,56	0,40	0,28	0,17	230,05	536,95	238,07	12,03	1 491,78	20,00	0,00	0,10			
Всего за день:		33,2	35,6	142,2	1 027,2	39,65	0,56	0,40	0,28	0,17	230,05	536,95	238,07	12,03	1 491,78	20,00	0,00	0,10			

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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Обед																					
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	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,7	146,3	4,60	0,17	0,06	0,20	0,00	35,19	77,04	32,49	1,89	468,24	4,32	0,00	0,03	78	2022	
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		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Итого за прием пищи:	910	37,4	33,7	99,2	853,1	22,15	0,53	0,38	0,76	0,00	125,34	429,44	127,22	7,85	1 795,86	19,50	0,00	0,23			
Всего за день:		37,4	33,7	99,2	853,1	22,15	0,53	0,38	0,76	0,00	125,34	429,44	127,22	7,85	1 795,86	19,50	0,00	0,23			

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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ 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	І, мкг			Se, мг	F, мг
Обед																				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,4	4,0	10,3	88,4	21,14	0,03	0,04	0,06	0,00	53,56	37,83	19,30	1,15	244,90	3,89	0,00	0,01	97	2022
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,9	5,9	16,6	137,1	6,71	0,09	0,07	0,23	0,00	57,52	92,01	33,45	1,68	485,44	5,98	0,00	0,03	84	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	12,8	6,4	12,1	157,0	0,87	0,09	0,10	0,10	0,00	62,27	182,12	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	91	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		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	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	236	2022
Итого за прием пищи:	950	28,8	22,4	129,6	839,3	43,12	0,50	0,38	0,42	0,08	250,21	486,63	158,01	8,68	2 087,04	123,65	0,01	0,51		
Всего за день:		28,8	22,4	129,6	839,3	43,12	0,50	0,38	0,42	0,08	250,21	486,63	158,01	8,68	2 087,04	123,65	0,01	0,51		

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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	1,9	5,4	10,4	98,1	4,28	0,02	0,04	0,00	0,00	45,60	51,97	20,91	1,29	297,94	7,52	0,00	0,02	99	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,1	5,4	23,0	156,8	4,60	0,07	0,08	0,23	0,16	35,71	63,94	21,02	1,02	355,25	4,76	0,01	0,02	108	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	100/30	16,8	18,6	15,8	298,5	1,26	0,09	0,15	0,05	0,00	46,02	169,65	30,15	1,90	292,48	5,90	0,00	0,09	294	2005
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,7	4,8	42,8	241,2	0,00	0,08	0,03	0,02	0,08	36,68	51,80	12,99	1,22	79,04	0,94	0,02	0,01	309	2011
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		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	945	35,2	34,8	148,5	1 048,3	10,14	0,39	0,35	0,30	0,24	188,87	405,76	107,67	7,83	1 131,91	21,36	0,03	0,15		
Всего за день:		35,2	34,8	148,5	1 048,3	10,14	0,39	0,35	0,30	0,24	188,87	405,76	107,67	7,83	1 131,91	21,36	0,03	0,15		

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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,0	5,7	12,9	112,3	8,72	0,05	0,05	0,23	0,00	50,75	49,94	25,43	1,26	373,90	6,30	0,00	0,02	62	2022
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30	15,4	13,8	10,7	228,2	1,19	0,06	0,10	0,05	0,00	16,51	135,87	22,57	2,14	328,34	6,25	0,00	0,04	189	2022
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	10,1	6,6	45,8	283,1	0,00	0,27	0,14	0,02	0,08	26,36	223,51	150,15	5,26	315,16	2,73	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		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	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	236	2022
Итого за прием пищи:	950	35,2	27,0	137,4	937,9	41,91	0,54	0,36	0,30	0,08	165,02	512,72	238,95	12,66	1 423,40	20,52	0,00	0,10		
Всего за день:		35,2	27,0	137,4	937,9	41,91	0,54	0,36	0,30	0,08	165,02	512,72	238,95	12,66	1 423,40	20,52	0,00	0,10		

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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Обед																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,4	4,0	10,3	88,4	21,14	0,03	0,04	0,06	0,00	53,56	37,83	19,30	1,15	244,90	3,89	0,00	0,01	97	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,4	3,3	20,5	121,9	6,60	0,08	0,06	0,20	0,00	22,14	62,87	26,33	0,95	474,04	4,69	0,00	0,03	74	2022	
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	13,5	23,3	15,0	323,1	2,08	0,07	0,10	0,11	0,16	26,51	151,02	28,08	2,51	290,33	6,45	0,00	0,04	186	2022	
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		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008	
Итого за прием пищи:	945	31,7	36,0	152,9	1 065,4	42,82	0,47	0,31	0,39	0,24	161,84	484,88	135,22	9,72	1 271,10	17,27	0,04	0,09			
Всего за день:		31,7	36,0	152,9	1 065,4	42,82	0,47	0,31	0,39	0,24	161,84	484,88	135,22	9,72	1 271,10	17,27	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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	4,2	8,1	10,1	130,1	0,00	0,03	0,00	0,02	0,00	45,02	56,02	27,01	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	56	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,7	146,3	4,60	0,17	0,06	0,20	0,00	35,19	77,04	32,49	1,89	468,24	4,32	0,00	0,03	78	2022	
ПЕЧЕНЬ КАРТОФЕЛЬНАЯ С СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	17,0	19,7	8,2	277,4	1,34	0,07	0,12	0,13	0,00	22,94	147,73	22,31	1,21	225,25	4,37	0,00	0,10	202	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	91	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		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Итого за прием пищи:	945	36,4	39,1	119,1	973,0	18,34	0,55	0,35	0,38	0,08	181,47	451,46	140,59	8,76	1 712,85	21,13	0,00	0,18			
Всего за день:		36,4	39,1	119,1	973,0	18,34	0,55	0,35	0,38	0,08	181,47	451,46	140,59	8,76	1 712,85	21,13	0,00	0,18			

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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	350,1	335,3	1 326,2	9 752,1	296,61	4,74	3,56	4,05	1,05	1 792,90	4 627,25	1 498,09	91,35	14 394,50	297,64	0,15	1,93
Среднее значение за период	35,0	33,5	132,6	975,2	29,66	0,47	0,36	0,41	0,11	179,29	462,73	149,81	9,14	1 439,45	29,76	0,02	0,19
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,4	30,9	54,7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет	940