

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

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

Согласовано: Начальник территориального отдела Роспотребнадзора по Ставропольскому краю в Ифобильненском 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 рецептов	
		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	18,70	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 рецептов	
		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 рецептов	
		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 СОЛЕННЫЙ	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 рецептов	
		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			
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 рецептов	
		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			
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 рецептов	
		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			
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 рецептов	
		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			
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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					2008
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	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	199	2022	
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		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	266	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			
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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг		
Завтрак																					к/к	к/к
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	144	2022		
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	1	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				
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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг		
Завтрак																					70	2011
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	197	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		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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, 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