



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



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



Согласовано: Начальник территориального отдела
Роспотребнадзора по Ставропольскому краю в
Изобитненском районе
Д.С. Соколов

08.12.2023

Примерное 10-ти дневное меню для питания обучающихся общеобразовательных учреждений Труновского муниципального округа для учащихся от 7 до 11 лет (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	60	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	84,60	0,00	0,00	0,00		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,7	4,7	10,4	91,5	7,01	0,04	0,04	0,18	0,00	41,46	40,56	20,47	1,01	301,27	5,15	0,00	0,02	62	2022	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БРОЙЛЕРОВ ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	90/30	14,3	12,1	10,3	207,6	1,19	0,07	0,13	0,05	0,00	39,54	128,41	20,29	1,16	241,99	5,43	0,00	0,08	200	2022	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,6	4,7	35,7	207,1	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	30,70	43,32	10,84	1,02	66,00	0,78	0,01	0,01	309	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	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:	800	26,6	22,3	113,1	761,2	13,20	0,30	0,24	0,25	0,08	144,80	281,99	79,60	6,35	773,36	13,04	0,01	0,11			
Всего за день:		26,6	22,3	113,1	761,2	13,20	0,30	0,24	0,25	0,08	144,80	281,99	79,60	6,35	773,36	13,04	0,01	0,11			

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	60	1,4	2,4	6,2	52,9	12,69	0,02	0,03	0,03	0,00	32,14	22,70	11,59	0,69	147,13	2,34	0,00	0,01	97	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,2	2,3	16,1	94,4	5,28	0,07	0,04	0,16	0,00	23,84	46,84	18,89	0,87	381,20	3,76	0,00	0,02	85	2022	
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	90/30	23,3	24,3	1,8	319,4	1,02	0,09	0,17	0,06	0,00	23,31	187,02	22,61	1,52	308,44	5,75	0,00	0,15	290	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,3	4,7	37,1	215,9	0,00	0,13	0,05	0,02	0,08	29,52	133,95	31,59	2,27	130,67	0,00	0,04	0,00	114	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	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:	795	37,5	34,2	108,4	892,2	18,99	0,41	0,33	0,27	0,08	129,37	441,81	102,08	7,15	1 048,14	13,53	0,04	0,18			

Всего за день:	37,5	34,2	108,4	892,2	18,99	0,41	0,33	0,27	0,08	129,37	441,81	102,08	7,15	1 048,14	13,53	0,04	0,18		
----------------	------	------	-------	-------	-------	------	------	------	------	--------	--------	--------	------	----------	-------	------	------	--	--

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		
Обед																				
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	60	1,2	3,2	6,2	58,5	2,57	0,01	0,03	0,00	0,00	27,27	31,14	12,53	0,78	178,67	4,51	0,00	0,01	99	2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,5	4,8	7,0	77,3	9,61	0,04	0,04	0,17	0,00	35,48	34,30	16,23	0,73	246,25	3,49	0,00	0,02	66	2022
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	90/150	24,1	27,9	40,7	511,1	2,89	0,12	0,18	0,31	0,00	27,40	245,19	51,20	2,11	419,63	6,72	0,01	0,16	199	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	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:	765	31,3	36,4	107,4	884,1	28,07	0,28	0,29	0,48	0,00	110,45	366,93	98,56	5,42	924,05	16,40	0,01	0,19		
Всего за день:		31,3	36,4	107,4	884,1	28,07	0,28	0,29	0,48	0,00	110,45	366,93	98,56	5,42	924,05	16,40	0,01	0,19		

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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
КАПУСТА СОЛЕНАЯ	60	1,1	0,1	1,8	13,8	18,00	0,01	0,01	0,00	0,00	28,80	18,60	9,60	0,36	180,00	1,80	0,00	0,01	70	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4,2	13,1	97,7	5,36	0,06	0,05	0,16	0,00	41,31	55,98	21,23	0,95	388,63	3,52	0,00	0,02	72	2022
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90/30	11,9	20,8	11,1	280,0	0,94	0,05	0,11	0,06	0,08	73,65	127,16	18,84	1,45	261,15	6,98	0,00	0,03	185	2022
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8,5	6,2	38,4	243,0	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	187,37	125,79	4,41	264,16	2,28	0,00	0,01	114	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	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:	795	27,8	32,0	120,1	881,7	26,30	0,45	0,33	0,24	0,16	185,20	444,41	195,06	9,97	1 173,44	16,26	0,00	0,07		
Всего за день:		27,8	32,0	120,1	881,7	26,30	0,45	0,33	0,24	0,16	185,20	444,41	195,06	9,97	1 173,44	16,26	0,00	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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	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	84,60	0,00	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	15,0	117,1	3,88	0,14	0,05	0,16	0,00	28,15	61,63	25,99	1,51	374,59	3,46	0,00	0,02	78	2022
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	90/150	22,5	24,5	18,6	386,4	10,53	0,18	0,22	0,47	0,00	36,27	228,39	49,84	2,56	918,71	11,11	0,00	0,17	197	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	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:	760	31,9	29,4	81,8	720,9	17,21	0,43	0,32	0,63	0,00	98,98	355,72	101,63	6,23	1 458,60	16,25	0,00	0,19		
Всего за день:		31,9	29,4	81,8	720,9	17,21	0,43	0,32	0,63	0,00	98,98	355,72	101,63	6,23	1 458,60	16,25	0,00	0,19		

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	I, 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	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Обед																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,4	2,4	6,2	52,9	12,69	0,02	0,03	0,03	0,00	32,14	22,70	11,59	0,69	147,13	2,34	0,00	0,01	97	2022	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200/5	3,1	4,9	13,4	111,4	5,38	0,07	0,06	0,18	0,00	46,83	74,19	26,88	1,35	390,36	4,89	0,00	0,02	84	2011	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90/30	11,6	6,1	11,1	145,0	0,84	0,08	0,09	0,10	0,00	56,30	164,52	40,15	0,90	304,69	91,21	0,01	0,38	161	2022	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,2	5,1	21,4	144,5	10,39	0,12	0,10	0,03	0,08	44,84	85,81	30,32	1,22	764,50	8,55	0,00	0,03	91	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	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:	800	23,8	19,2	107,8	701,0	31,30	0,40	0,32	0,34	0,08	199,41	402,52	128,54	6,96	1 686,18	108,67	0,01	0,44			
Всего за день:		23,8	19,2	107,8	701,0	31,30	0,40	0,32	0,34	0,08	199,41	402,52	128,54	6,96	1 686,18	108,67	0,01	0,44			

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	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Обед																					
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	60	1,2	3,2	6,2	58,5	2,57	0,01	0,03	0,00	0,00	27,27	31,14	12,53	0,78	178,67	4,51	0,00	0,01	99	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,2	4,3	18,4	125,1	3,68	0,06	0,06	0,18	0,13	28,62	51,07	16,82	0,81	284,15	3,80	0,01	0,02	108	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	90/30	15,2	16,8	14,5	270,9	1,18	0,08	0,14	0,05	0,00	42,19	153,45	27,38	1,72	267,01	5,41	0,00	0,08	294	2005	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,6	4,7	35,7	207,1	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	30,70	43,32	10,84	1,02	66,00	0,78	0,01	0,01	309	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	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:	795	29,5	29,5	122,0	871,2	7,43	0,32	0,29	0,25	0,21	149,54	330,28	84,97	6,13	876,53	16,18	0,02	0,12			
Всего за день:		29,5	29,5	122,0	871,2	7,43	0,32	0,29	0,25	0,21	149,54	330,28	84,97	6,13	876,53	16,18	0,02	0,12			

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	
Обед																					
КАПУСТА СОЛЕНАЯ	60	1,1	0,1	1,8	13,8	18,00	0,01	0,01	0,00	0,00	28,80	18,60	9,60	0,36	180,00	1,80	0,00	0,01	70	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,7	4,7	10,4	91,5	7,01	0,04	0,04	0,18	0,00	41,46	40,56	20,47	1,01	301,27	5,15	0,00	0,02	62	2022	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	90/30	13,9	12,6	9,8	208,2	1,16	0,06	0,09	0,05	0,00	15,28	122,81	20,64	1,94	300,09	5,68	0,00	0,04	189	2022	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8,5	6,2	38,4	243,0	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	187,37	125,79	4,41	264,16	2,28	0,00	0,01	114	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	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:	800	29,7	24,3	116,1	803,7	28,17	0,44	0,30	0,25	0,08	126,98	424,64	196,10	10,52	1 125,02	16,59	0,00	0,08			
Всего за день:		29,7	24,3	116,1	803,7	28,17	0,44	0,30	0,25	0,08	126,98	424,64	196,10	10,52	1 125,02	16,59	0,00	0,08			

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	
Обед																					

КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,4	2,4	6,2	52,9	12,69	0,02	0,03	0,03	0,00	32,14	22,70	11,59	0,69	147,13	2,34	0,00	0,01	97	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1,9	2,7	16,4	97,5	5,28	0,07	0,04	0,16	0,00	17,71	50,30	21,06	0,76	379,23	3,75	0,00	0,03	74	2022
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90/30	12,2	21,3	13,7	294,6	1,94	0,07	0,09	0,11	0,14	24,11	136,54	25,58	2,27	261,34	5,91	0,00	0,04	186	2022
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,3	4,7	37,1	215,9	0,00	0,13	0,05	0,02	0,08	29,52	133,95	31,59	2,27	130,67	0,00	0,04	0,00	114	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	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:	795	26,3	31,6	126,9	898,1	32,91	0,40	0,25	0,32	0,22	123,78	399,79	108,42	7,79	997,87	13,58	0,04	0,08		
Всего за день:		26,3	31,6	126,9	898,1	32,91	0,40	0,25	0,32	0,22	123,78	399,79	108,42	7,79	997,87	13,58	0,04	0,08		

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
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	2,5	4,9	6,1	78,0	0,00	0,02	0,00	0,01	0,00	27,01	33,61	16,21	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	15,0	117,1	3,68	0,14	0,05	0,16	0,00	28,15	61,63	25,99	1,51	374,59	3,46	0,00	0,02	78	2022
КНЕЛИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ И СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90/30	15,4	18,0	7,6	253,4	1,27	0,06	0,11	0,12	0,00	20,89	133,58	20,38	1,10	202,76	3,94	0,00	0,09	202	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,2	5,1	21,4	144,5	10,39	0,12	0,10	0,03	0,08	44,84	85,81	30,32	1,22	764,50	8,55	0,00	0,03	91	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	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:	795	30,0	32,8	97,3	802,6	15,34	0,44	0,30	0,32	0,08	141,65	365,93	110,30	6,71	1 422,55	17,63	0,00	0,14		
Всего за день:		30,0	32,8	97,3	802,6	15,34	0,44	0,30	0,32	0,08	141,65	365,93	110,30	6,71	1 422,55	17,63	0,00	0,14		

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	294,4	291,7	1 100,9	8 216,7	218,92	3,87	2,97	3,35	0,99	1 410,16	3 814,02	1 205,26	73,23	11 485,74	248,13	0,13	1,60
Среднее значение за период	29,4	29,2	110,1	821,7	21,89	0,39	0,30	0,34	0,10	141,02	381,40	120,53	7,32	1 148,57	24,81	0,01	0,16
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,3	32,0	53,7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет	790