

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 7 до 11 лет (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	180/5/10	4,9	6,3	40,6	239,5	0,42	0,04	0,10	0,04	0,08	88,22	110,11	26,57	0,41	157,27	7,82	0,01	0,02	117	2022	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10	4,6	7,3	15,1	144,8	0,07	0,05	0,05	0,07	0,08	95,50	76,15	13,40	0,71	48,25	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	2,88	361,40	2,60	0,00	0,01		2022	
Итого за прием пищи:	585	10,1	14,1	83,1	504,7	13,51	0,13	0,19	0,12	0,16	215,29	204,27	54,19	4,35	580,38	10,42	0,01	0,04			
Всего за день:		10,1	14,1	83,1	504,7	13,51	0,13	0,19	0,12	0,16	215,29	204,27	54,19	4,35	580,38	10,42	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	90/30	14,9	22,1	15,4	319,2	0,60	0,07	0,09	0,09	0,00	15,61	147,33	27,99	2,50	267,78	4,80	0,00	0,04	182	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		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:	505	29,0	30,9	95,5	775,4	1,12	0,38	0,34	0,13	0,08	156,06	447,79	182,71	7,91	740,25	16,08	0,00	0,05			
Всего за день:		29,0	30,9	95,5	775,4	1,12	0,38	0,34	0,13	0,08	156,06	447,79	182,71	7,91	740,25	16,08	0,00	0,05			

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 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	
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	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,83	85,78	30,31	1,22	764,22	8,55	0,00	0,03	210	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		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:	587	17,8	11,5	63,5	429,9	15,36	0,26	0,23	0,13	0,08	135,12	295,00	93,34	3,51	1 217,08	99,76	0,01	0,41			

Всего за день:	17,8	11,5	63,5	429,9	15,36	0,26	0,23	0,13	0,08	135,12	295,00	93,34	3,51	1 217,08	99,76	0,01	0,41
----------------	------	------	------	-------	-------	------	------	------	------	--------	--------	-------	------	----------	-------	------	------

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
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/30	34,0	8,8	36,2	364,7	0,40	0,08	0,38	0,08	0,24	234,53	305,73	43,47	1,07	312,02	3,30	0,03	0,05	154	2022
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,3	8,4	15,1	145,8	0,00	0,05	0,03	0,07	0,15	8,10	27,10	9,90	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	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		
Итого за прием пищи:	570	42,4	21,0	107,2	795,5	15,92	0,22	0,60	0,19	0,39	366,05	470,41	143,86	3,46	1 081,51	12,30	0,03	0,05		
Всего за день:		42,4	21,0	107,2	795,5	15,92	0,22	0,60	0,19	0,39	366,05	470,41	143,86	3,46	1 081,51	12,30	0,03	0,05		

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
Завтрак																				
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
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		
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	378	2011
Итого за прием пищи:	570	25,3	22,9	83,7	643,2	1,46	0,27	0,27	0,08	0,08	138,35	352,31	77,84	5,00	522,69	9,91	0,04	0,08		
Всего за день:		25,3	22,9	83,7	643,2	1,46	0,27	0,27	0,08	0,08	138,35	352,31	77,84	5,00	522,69	9,91	0,04	0,08		

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
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5/10	4,5	6,8	25,4	181,2	0,47	0,04	0,13	0,05	0,16	101,87	83,60	13,38	0,32	155,57	9,07	0,00	0,00	86	2022
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10	4,6	7,3	15,1	144,8	0,07	0,05	0,05	0,07	0,08	95,50	76,15	13,40	0,71	48,25	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:	585	9,7	14,6	67,9	446,4	13,56	0,13	0,22	0,13	0,24	228,94	177,76	41,00	4,26	578,68	11,67	0,00	0,02		
Всего за день:		9,7	14,6	67,9	446,4	13,56	0,13	0,22	0,13	0,24	228,94	177,76	41,00	4,26	578,68	11,67	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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90/30	14,9	22,1	15,4	319,2	0,60	0,07	0,09	0,09	0,00	15,61	147,33	27,99	2,50	267,78	4,80	0,00	0,04	182	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,2	5,1	21,4	144,5	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,83	85,78	30,31	1,22	764,22	8,55	0,00	0,03	210	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		
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:	527	20,6	27,4	66,8	596,3	12,12	0,24	0,22	0,12	0,08	80,63	263,41	72,78	4,75	1 095,57	13,35	0,00	0,07		
Всего за день:		20,6	27,4	66,8	596,3	12,12	0,24	0,22	0,12	0,08	80,63	263,41	72,78	4,75	1 095,57	13,35	0,00	0,07		

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	
Завтрак																					
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	
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		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:	530	30,7	31,2	81,2	730,9	6,41	0,21	0,32	0,33	0,00	159,52	380,37	96,99	3,94	750,22	15,72	0,01	0,16			
Всего за день:		30,7	31,2	81,2	730,9	6,41	0,21	0,32	0,33	0,00	159,52	380,37	96,99	3,94	750,22	15,72	0,01	0,16			

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	
Завтрак																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	2,40	0,05	0,03	0,00	0,00	10,80	33,48	11,34	0,38	59,40	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,2	17,7	2,8	230,9	0,22	0,07	0,47	0,32	2,57	101,55	227,31	17,08	2,60	221,33	26,47	0,03	0,06	144	2022	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,3	8,4	15,1	145,8	0,00	0,05	0,03	0,07	0,15	8,10	27,10	9,90	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	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		2008	
Итого за прием пищи:	645	21,3	27,9	51,4	546,5	15,90	0,22	0,62	0,41	2,72	200,99	341,90	57,69	6,87	768,64	33,57	0,03	0,07			
Всего за день:		21,3	27,9	51,4	546,5	15,90	0,22	0,62	0,41	2,72	200,99	341,90	57,69	6,87	768,64	33,57	0,03	0,07			

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	
Завтрак																					
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	
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		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:	552	26,1	24,8	50,4	532,8	29,67	0,24	0,26	0,47	0,00	85,26	277,29	73,92	3,95	1 162,28	12,91	0,00	0,18			
Всего за день:		26,1	24,8	50,4	532,8	29,67	0,24	0,26	0,47	0,00	85,26	277,29	73,92	3,95	1 162,28	12,91	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	233,0	226,3	750,7	6 001,6	125,03	2,30	3,27	2,11	3,83	1 766,21	3 210,51	894,32	48,00	8 497,30	235,69	0,13	1,13
Среднее значение за период	23,3	22,6	75,1	600,2	12,50	0,23	0,33	0,21	0,38	176,62	321,05	89,43	4,80	849,73	23,57	0,01	0,11
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,5	33,9	50,6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	566