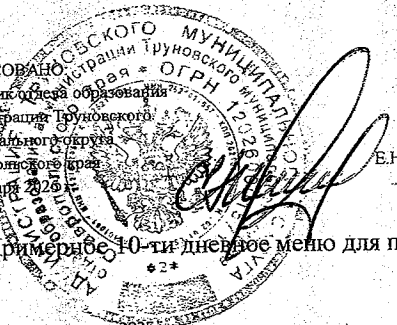


СОГЛАСОВАНО  
 Начальник отдела образования  
 администрации Труновского  
 муниципального округа  
 Ставропольского края  
 "09" января 2025 г.



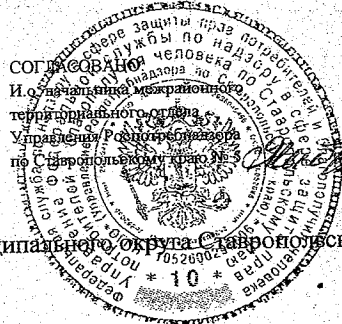
Е.Н. Трунова

УТВЕРЖДАЮ  
 Индивидуальный предприниматель  
 Петросян А.М.



А.М. Петросян

СОГЛАСОВАНО  
 Исполнительный директор  
 территориального отдела  
 Управления Федеральной службы  
 по Ставропольскому краю № 3



К.Ю. Жиброва

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

сезонность: зима-весна 2025

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	І, мкг			Se, мг	F, мг	
<b>Обед</b>																					
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	53	2022	
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	
ФРИКАДЕЛКИ 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	46,4	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	137	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	
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	236	2022	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,8	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:	950	31,2	24,7	137,2	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	137,2	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 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	
<b>Обед</b>																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,3	4,0	9,6	84,8	21,04	0,03	0,04	0,06	0,00	53,22	37,02	18,95	1,13	239,17	3,83	0,00	0,01	97	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,8	17,9	107,5	4,60	0,07	0,04	0,20	0,00	29,25	47,45	19,14	0,91	337,69	3,49	0,00	0,02	79	2022	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНОМ СОУСЕ	100/30	22,5	24,1	1,8	315,8	0,98	0,09	0,16	0,06	0,00	22,56	182,34	22,06	1,47	287,92	4,88	0,00	0,14	198	2022	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	7,8	5,2	49,5	261,3	0,00	0,16	0,07	0,02	0,08	32,35	164,65	38,81	2,77	161,32	0,00	0,05	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	
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		2022	
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	241	2022	
Итого за прием пищи:	945	49,9	36,7	135,4	1 022,9	26,62	0,48	0,36	0,34	0,08	162,24	499,86	121,56	8,68	1 133,30	14,44	0,05	0,18			
Всего за день:		49,9	36,7	135,4	1 022,9	26,62	0,48	0,36	0,34	0,08	162,24	499,86	121,56	8,68	1 133,30	14,44	0,05	0,18			

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	І, мкг			Se, мг	F, мг	
<b>Обед</b>																					
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	250	1,7	5,0	8,6	87,7	12,13	0,05	0,04	0,20	0,00	46,53	41,65	20,60	0,97	307,31	3,88	0,00	0,02	66	2022	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ ХРОЛИКА	100/180	26,9	23,6	51,4	511,7	2,33	0,13	0,19	0,35	0,00	30,59	276,41	57,12	2,30	428,98	7,14	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		2022	
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		2022	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	3,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	3,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008	
Итого за прием пищи:	910	36,3	34,7	133,9	981,8	21,74	0,34	0,32	0,55	0,00	144,12	441,43	121,43	7,96	1 140,23	20,76	0,01	0,23			
Всего за день:		36,3	34,7	133,9	981,8	21,74	0,34	0,32	0,55	0,00	144,12	441,43	121,43	7,96	1 140,23	20,76	0,01	0,23			

3

## 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
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	53	2022
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,7	4,3	16,8	117,0	8,00	0,09	0,00	0,20	0,00	25,00	73,00	26,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	72	2022
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	16,4	19,0	17,0	304,1	0,91	0,08	0,11	0,06	0,03	19,28	162,71	31,07	2,78	344,72	5,87	0,00	0,04	182	2022
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	10,2	6,7	49,7	284,8	0,00	0,27	0,14	0,02	0,08	22,23	224,24	150,99	5,26	317,33	2,75	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
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		2022
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>	<b>37,0</b>	<b>30,9</b>	<b>151,5</b>	<b>1 020,2</b>	<b>40,91</b>	<b>0,60</b>	<b>0,32</b>	<b>0,28</b>	<b>0,11</b>	<b>137,91</b>	<b>563,35</b>	<b>248,86</b>	<b>13,04</b>	<b>1 068,05</b>	<b>13,86</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,0</b>	<b>30,9</b>	<b>151,5</b>	<b>1 020,2</b>	<b>40,91</b>	<b>0,60</b>	<b>0,32</b>	<b>0,28</b>	<b>0,11</b>	<b>137,91</b>	<b>563,35</b>	<b>248,86</b>	<b>13,04</b>	<b>1 068,05</b>	<b>13,86</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>		

4

## 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
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	53	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	6,4	4,5	18,6	141,0	6,00	0,16	0,00	0,21	0,00	50,00	139,00	38,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	78	2022
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100/180	24,4	30,6	25,0	459,1	11,59	0,19	0,24	0,58	0,00	43,62	262,56	54,88	3,19	986,18	14,95	0,02	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		2022
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		2022
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	241	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>37,3</b>	<b>35,8</b>	<b>101,8</b>	<b>866,8</b>	<b>22,59</b>	<b>0,50</b>	<b>0,31</b>	<b>0,79</b>	<b>0,00</b>	<b>141,48</b>	<b>493,96</b>	<b>129,48</b>	<b>8,09</b>	<b>1 234,38</b>	<b>17,19</b>	<b>0,02</b>	<b>0,20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,3</b>	<b>35,8</b>	<b>101,8</b>	<b>866,8</b>	<b>22,59</b>	<b>0,50</b>	<b>0,31</b>	<b>0,79</b>	<b>0,00</b>	<b>141,48</b>	<b>493,96</b>	<b>129,48</b>	<b>8,09</b>	<b>1 234,38</b>	<b>17,19</b>	<b>0,02</b>	<b>0,20</b>		

5

## 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
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,3	4,0	9,6	84,8	21,04	0,03	0,04	0,06	0,00	53,22	37,02	18,95	1,13	239,17	3,83	0,00	0,01	97	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,9	5,7	12,2	108,7	8,06	0,04	0,05	0,22	0,00	50,25	47,75	23,78	1,18	341,39	5,98	0,00	0,02	62	2022
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	100/30	15,4	13,0	10,2	219,7	0,33	0,05	0,10	0,01	0,00	19,68	136,10	20,39	2,05	283,55	6,42	0,00	0,04	189	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,7	4,8	46,4	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	137	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
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		2022
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>32,2</b>	<b>28,3</b>	<b>143,4</b>	<b>945,7</b>	<b>31,43</b>	<b>0,34</b>	<b>0,27</b>	<b>0,31</b>	<b>0,08</b>	<b>183,23</b>	<b>345,07</b>	<b>100,91</b>	<b>8,98</b>	<b>1 059,15</b>	<b>19,41</b>	<b>0,02</b>	<b>0,09</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>32,2</b>	<b>28,3</b>	<b>143,4</b>	<b>945,7</b>	<b>31,43</b>	<b>0,34</b>	<b>0,27</b>	<b>0,31</b>	<b>0,08</b>	<b>183,23</b>	<b>345,07</b>	<b>100,91</b>	<b>8,98</b>	<b>1 059,15</b>	<b>19,41</b>	<b>0,02</b>	<b>0,09</b>		

6

## 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
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 ТОМАТНЫМ	100/30	16,2	19,0	17,1	304,8	1,55	0,11	0,14	0,09	0,03	45,38	167,78	31,83	1,99	300,04	5,50	0,00	0,09	295	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	10,2	6,7	49,7	284,8	0,00	0,27	0,14	0,02	0,08	22,23	224,24	150,99	5,26	317,33	2,75	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	33,80	13,20	0,80	51,80	0,00	0,00	0,01		2022
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		2022
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	241	2022
Итого за прием пищи:	945	38,1	37,1	156,7	1 098,2	10,43	0,60	0,45	0,34	0,27	173,78	576,33	247,35	11,96	1 377,76	22,77	0,01	0,16		
Всего за день:		38,1	37,1	156,7	1 098,2	10,43	0,60	0,45	0,34	0,27	173,78	576,33	247,35	11,96	1 377,76	22,77	0,01	0,16		

7

## 8 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	
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	53	2022	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,7	5,0	8,6	87,7	12,13	0,05	0,04	0,20	0,00	46,53	41,65	20,60	0,97	307,31	3,86	0,00	0,02	66	2022	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	13,3	9,8	17,0	209,2	1,17	0,10	0,07	0,07	0,03	28,55	176,19	35,88	1,48	327,89	89,64	0,00	0,00	239	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	3,8	5,3	29,3	166,0	12,45	0,15	0,12	0,03	0,08	53,65	102,71	36,34	1,46	916,28	10,25	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	33,80	13,20	0,80	51,80	0,00	0,00	0,01		2022	
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		2022	
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	26,5	21,0	122,9	777,2	57,75	0,46	0,30	0,30	0,11	200,13	423,95	133,62	7,91	1 957,48	108,99	0,00	0,08			
Всего за день:		26,5	21,0	122,9	777,2	57,75	0,46	0,30	0,30	0,11	200,13	423,95	133,62	7,91	1 957,48	108,99	0,00	0,08			

8

## 9 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	
Обед																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,3	4,0	9,6	84,8	21,04	0,03	0,04	0,06	0,00	53,22	37,02	18,95	1,13	239,17	3,83	0,00	0,01	97	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	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	79	2022	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100/180	24,4	30,6	25,0	459,1	11,59	0,19	0,24	0,58	0,00	43,62	262,56	54,88	3,19	986,18	14,95	0,02	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	33,80	13,20	0,80	51,80	0,00	0,00	0,01		2022	
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		2022	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	3,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	3,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008	
Итого за прием пищи:	910	35,3	38,2	118,3	946,2	42,23	0,45	0,39	0,84	0,00	147,79	429,53	120,25	8,81	1 807,86	25,72	0,02	0,24			
Всего за день:		35,3	38,2	118,3	946,2	42,23	0,45	0,39	0,84	0,00	147,79	429,53	120,25	8,81	1 807,86	25,72	0,02	0,24			

9

## 10 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	
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	58	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	6,4	4,5	18,6	141,0	6,00	0,16	0,00	0,21	0,00	50,00	139,00	38,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	78	2022	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,7	4,8	46,4	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	137	2022	
КНЕПЛИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ И СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	16,7	19,3	8,1	272,5	1,34	0,07	0,12	0,13	0,00	22,55	144,45	21,94	1,19	219,72	4,27	0,00	0,10	202	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,80	13,20	0,80	51,80	0,00	0,00	0,01		2022	
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		2022	
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	241	2022	
Итого за прием пищи:	945	39,7	37,3	139,7	1 038,5	7,34	0,47	0,20	0,38	0,08	179,11	459,67	122,54	8,51	405,96	7,45	0,02	0,12			
Всего за день:		39,7	37,3	139,7	1 038,5	7,34	0,47	0,20	0,38	0,08	179,11	459,67	122,54	8,51	405,96	7,45	0,02	0,12			

10

**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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	354,5	324,7	1 340,8	9 583,6	278,02	4,60	3,21	4,43	0,81	1 646,67	4 573,15	1 445,50	91,70	12 148,84	265,99	0,17	1,51
Среднее значение за период	35,5	32,5	134,1	958,4	27,80	0,46	0,32	0,44	0,08	164,67	457,32	144,55	9,17	1 214,88	26,60	0,02	0,15

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Обед
12-18 лет	936