

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



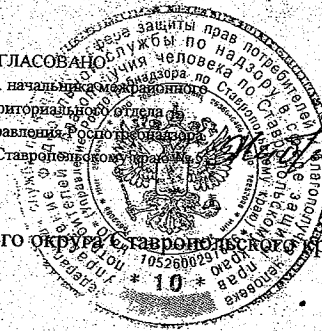
Е.Н. Трунова

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Петросян А.М.



А.М. Петросян

СОГЛАСОВАНО
И.о. начальника отдела
территориального управления
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю



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 (завтраки)

сезонность: зима - весна 2025

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 РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И САХАРОМ	200/6/6	5,6	7,5	40,5	252,7	0,50	0,05	0,12	0,04	0,09	106,08	127,14	30,31	0,48	183,47	9,23	0,01	0,02	117	2022
БУТЕРБРОДЫ 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	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,74	7,42	5,76	0,74	25,70	0,00	0,00	0,00	261	2022
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,01	0,00	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	231	2022
Итого за прием пищи:	577	11,6	15,2	80,5	509,3	10,61	0,15	0,21	0,12	0,17	232,62	230,11	60,77	4,33	548,32	11,23	0,01	0,04		
Всего за день:		11,6	15,2	80,5	509,3	10,61	0,15	0,21	0,12	0,17	232,62	230,11	60,77	4,33	548,32	11,23	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	100/30	16,1	20,0	16,6	309,5	0,62	0,08	0,09	0,09	0,00	16,80	159,28	30,19	2,70	290,03	5,19	0,00	0,04	182	2022
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	10,2	6,7	46,1	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
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:	555	29,6	27,1	110,7	804,0	2,62	0,42	0,25	0,11	0,08	55,23	421,12	198,38	9,76	658,96	7,94	0,00	0,07		
Всего за день:		29,6	27,1	110,7	804,0	2,62	0,42	0,25	0,11	0,08	55,23	421,12	198,38	9,76	658,96	7,94	0,00	0,07		

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																				
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/6	6,0	8,8	26,8	211,6	0,78	0,08	0,17	0,05	0,09	159,42	143,50	29,06	0,50	250,72	14,05	0,00	0,01	190	2008
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	13,28	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	262	2022
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	231	2022
Итого за прием пищи:	568	9,7	9,4	71,6	414,9	11,92	0,17	0,22	0,06	0,09	197,91	193,20	54,84	3,93	605,19	16,05	0,00	0,03		
Всего за день:		9,7	9,4	71,6	414,9	11,92	0,17	0,22	0,06	0,09	197,91	193,20	54,84	3,93	605,19	16,05	0,00	0,03		

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
Завтрак																				
МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/10	19,2	19,4	33,7	390,6	3,08	0,11	0,35	2,88	0,46	235,95	275,20	70,16	1,95	472,77	13,34	0,02	0,10	258	2008
БУТЕРБРОДЫ 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
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
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	231	2022
Итого за прием пищи:	560	22,7	28,3	83,1	684,5	13,08	0,20	0,40	2,94	0,61	270,81	321,70	93,16	4,97	805,07	15,34	0,02	0,12		
Всего за день:		22,7	28,3	83,1	684,5	13,08	0,20	0,40	2,94	0,61	270,81	321,70	93,16	4,97	805,07	15,34	0,02	0,12		

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		
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	62,04	182,08	44,26	0,98	338,53	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	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	19,9	11,9	72,7	478,7	14,41	0,30	0,25	0,13	0,08	137,99	323,05	98,22	3,67	1 327,16	111,54	0,01	0,47		
Всего за день:		19,9	11,9	72,7	478,7	14,41	0,30	0,25	0,13	0,08	137,99	323,05	98,22	3,67	1 327,16	111,54	0,01	0,47		

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		
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200/5/10	5,1	7,5	26,7	195,6	0,52	0,05	0,14	0,05	0,18	116,08	94,28	15,14	0,39	173,23	10,10	0,01	0,00	86	2022
БУТЕРБРОДЫ 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	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,74	7,42	5,76	0,74	25,70	0,00	0,00	0,00	261	2022
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	231	2022
Итого за прием пищи:	580	11,1	15,2	66,7	452,2	10,63	0,15	0,23	0,13	0,26	242,62	197,25	45,60	4,24	538,08	12,10	0,01	0,02		
Всего за день:		11,1	15,2	66,7	452,2	10,63	0,15	0,23	0,13	0,26	242,62	197,25	45,60	4,24	538,08	12,10	0,01	0,02		

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		
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
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	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	0,01	262	2022
Итого за прием пищи:	577	23,5	24,5	77,6	625,9	14,45	0,29	0,26	0,09	0,11	95,23	303,68	85,03	5,47	1 333,35	16,07	0,00	0,09		
Всего за день:		23,5	24,5	77,6	625,9	14,45	0,29	0,26	0,09	0,11	95,23	303,68	85,03	5,47	1 333,35	16,07	0,00	0,09		

7

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		
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/6/6	5,8	7,5	30,4	212,1	0,52	0,06	0,12	0,04	0,09	113,06	95,72	16,66	0,37	185,32	9,01	0,00	0,00	125	2022
БУТЕРБРОДЫ 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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,3	14,9	107,9	0,52	0,03	0,12	0,02	0,00	113,14	107,37	35,05	1,27	237,14	9,00	0,00	0,00	266	2022
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	231	2022
Итого за прием пищи:	567	15,8	18,5	75,2	535,5	11,11	0,19	0,32	0,14	0,17	340,00	298,64	76,41	4,75	761,61	20,01	0,00	0,02		
Всего за день:		15,8	18,5	75,2	535,5	11,11	0,19	0,32	0,14	0,17	340,00	298,64	76,41	4,75	761,61	20,01	0,00	0,02		

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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	20,0	22,4	3,7	296,3	0,29	0,09	0,62	0,42	3,36	136,94	299,85	22,70	3,45	291,62	34,86	0,04	0,07	144	2022
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ 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	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ 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	0,00	1	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	29,4	33,5	56,8	646,8	4,81	0,27	0,80	0,51	3,51	276,75	479,04	73,83	5,30	613,33	43,86	0,04	0,08		
Всего за день:		29,4	33,5	56,8	646,8	4,81	0,27	0,80	0,51	3,51	276,75	479,04	73,83	5,30	613,33	43,86	0,04	0,08		

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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
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
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/30	22,5	24,1	1,9	315,6	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
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4,4	4,6	46,6	245,6	0,00	0,04	0,03	0,02	0,08	33,84	90,87	33,43	0,69	67,07	0,91	0,01	0,03	203	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		2022
Итого за прием пищи:	677	32,0	29,0	86,5	740,5	32,12	0,21	0,24	0,08	0,08	126,89	342,91	89,27	3,99	731,46	8,79	0,01	0,19	262	2022
Всего за день:		32,0	29,0	86,5	740,5	32,12	0,21	0,24	0,08	0,08	126,89	342,91	89,27	3,99	731,46	8,79	0,01	0,19		

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	205,3	212,6	781,4	5 892,3	125,76	2,35	3,18	4,31	5,16	1 976,05	3 110,70	875,51	50,41	7 922,53	262,93	0,10	1,13		
Среднее значение за период	20,5	21,3	78,1	589,2	12,58	0,24	0,32	0,43	0,52	197,61	311,07	87,55	5,04	792,25	26,29	0,01	0,11		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет	579