



СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования администрации Труновского муниципального округа Ставропольского края
"09" января 2022 г.

Е. И. Трунова

УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный предприниматель
Петросян А.М.



А. М. Петросян

СОГЛАСОВАНО

И.о. начальника службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ставропольскому краю
Управление 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 7 до 11 лет (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	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И САХАРОМ	180/56	5,1	6,8	36,6	228,3	0,45	0,05	0,11	0,04	0,08	95,88	115,03	27,42	0,43	166,05	8,35	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	0,03	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:	555	11,1	14,5	76,6	484,9	10,56	0,15	0,20	0,12	0,16	222,42	218,00	57,88	4,28	530,90	10,35	0,01	0,04		
Всего за день:		11,1	14,5	76,6	484,9	10,56	0,15	0,20	0,12	0,16	222,42	218,00	57,88	4,28	530,90	10,35	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	І, 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	150/5	8,5	6,2	38,6	244,5	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	18,65	187,97	126,49	4,41	265,98	2,30	0,00	0,01	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		
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	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	236	2022
Итого за прием пищи:	525	27,9	26,6	103,2	763,7	2,62	0,37	0,23	0,11	0,08	51,65	384,85	173,88	8,91	607,59	7,49	0,00	0,06		
Всего за день:		27,9	26,6	103,2	763,7	2,62	0,37	0,23	0,11	0,08	51,65	384,85	173,88	8,91	607,59	7,49	0,00	0,06		

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	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	5,4	7,6	24,2	187,7	0,70	0,07	0,15	0,04	0,08	143,67	129,32	26,19	0,45	226,11	12,88	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		
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
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:	547	9,1	8,2	69,0	391,0	11,84	0,16	0,20	0,05	0,08	182,16	179,02	51,97	3,88	580,58	14,68	0,00	0,03		
Всего за день:		9,1	8,2	69,0	391,0	11,84	0,16	0,20	0,05	0,08	182,16	179,02	51,97	3,88	580,58	14,68	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	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/10	17,4	17,6	31,0	356,6	2,79	0,10	0,32	2,59	0,42	216,05	250,85	63,76	1,77	431,16	12,14	0,02	0,09	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:	540	20,9	26,5	80,4	650,5	12,79	0,19	0,37	2,67	0,57	250,91	297,35	86,76	4,79	763,46	14,14	0,02	0,11		
Всего за день:		20,9	26,5	80,4	650,5	12,79	0,19	0,37	2,67	0,57	250,91	297,35	86,76	4,79	763,46	14,14	0,02	0,11		

4

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	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ 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	150/5	3,2	5,1	21,5	145,0	10,44	0,12	0,11	0,03	0,08	45,01	86,19	30,46	1,23	768,06	8,59	0,00	0,03	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:	547	19,8	15,1	73,5	510,5	12,75	0,28	0,21	0,10	0,11	96,05	301,08	84,12	3,94	1 172,42	98,23	0,00	0,04		
Всего за день:		19,8	15,1	73,5	510,5	12,75	0,28	0,21	0,10	0,11	96,05	301,08	84,12	3,94	1 172,42	98,23	0,00	0,04		

5

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	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180/5/10	4,7	6,8	24,4	178,6	0,47	0,04	0,13	0,05	0,17	105,19	85,64	13,77	0,36	157,48	9,15	0,00	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:	560	10,7	14,5	64,4	435,2	10,58	0,14	0,22	0,13	0,25	231,73	188,61	44,23	4,21	522,33	11,15	0,00	0,02		
Всего за день:		10,7	14,5	64,4	435,2	10,58	0,14	0,22	0,13	0,25	231,73	188,61	44,23	4,21	522,33	11,15	0,00	0,02		

6

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	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
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	150/5	3,2	5,1	21,5	145,0	10,44	0,12	0,11	0,03	0,08	45,01	86,19	30,46	1,23	768,06	8,59	0,00	0,03	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:	547	22,9	24,3	73,5	605,4	12,49	0,26	0,25	0,09	0,11	86,78	287,60	79,31	5,24	1 189,25	14,46	0,00	0,08		
Всего за день:		22,9	24,3	73,5	605,4	12,49	0,26	0,25	0,09	0,11	86,78	287,60	79,31	5,24	1 189,25	14,46	0,00	0,08		

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	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5/5	5,2	6,5	27,1	187,0	0,47	0,05	0,11	0,04	0,08	102,16	86,52	15,06	0,33	167,60	8,15	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:	545	15,2	17,5	71,9	510,4	11,06	0,18	0,31	0,14	0,16	329,10	289,44	74,81	4,71	743,89	19,15	0,00	0,02		
Всего за день:		15,2	17,5	71,9	510,4	11,06	0,18	0,31	0,14	0,16	329,10	289,44	74,81	4,71	743,89	19,15	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	180/5	18,0	20,2	3,3	267,7	0,26	0,08	0,56	0,38	3,03	123,44	270,63	20,48	3,11	263,20	31,46	0,04	0,07	144	2022
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ 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
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,9	10,5	18,9	182,3	0,00	0,06	0,03	0,09	0,19	10,13	33,88	12,38	0,78	50,25	0,00	0,00	0,01	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:	495	26,0	33,2	52,6	615,5	3,18	0,23	0,73	0,49	3,22	255,78	425,88	63,23	4,67	542,46	40,46	0,04	0,08		
Всего за день:		26,0	33,2	52,6	615,5															

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	I, 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	53	2022
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/30	22,5	24,1	1,9	315,6	0,98	0,09	0,16	0,08	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	150/5	3,7	4,5	39,0	211,7	0,00	0,03	0,02	0,02	0,08	28,54	76,29	28,02	0,58	56,32	0,76	0,01	0,02	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	262	2022
Итого за прием пищи:	607	30,6	28,9	77,7	697,4	20,12	0,19	0,22	0,08	0,08	102,39	315,93	77,46	3,64	600,71	7,44	0,01	0,18		
Всего за день:		30,6	28,9	77,7	697,4	20,12	0,19	0,22	0,08	0,08	102,39	315,93	77,46	3,64	600,71	7,44	0,01	0,18		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	194,2	209,3	742,8	5 664,5	107,99	2,15	2,94	3,98	4,82	1 808,97	2 887,76	793,65	48,27	7 253,59	237,55	0,08	0,66
Среднее значение за период	17,7	19,0	67,5	515,0	9,82	0,20	0,27	0,36	0,44	164,45	262,52	72,15	4,39	659,42	21,60	0,01	0,06

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	547