

Согласовано: Мадальник отдела образования администрации Труновского муниципального округа Ставропольского края  
 Труновский район  
 Труновского муниципального округа Ставропольского края

Утверждено: Индивидуальный предприниматель Петросян Е.М.  
 Труновский район  
 Труновского муниципального округа Ставропольского края

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 | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | И, мкг |             |                  | Se, мг |
| КАША вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным | 180/5/10     | 4,9              | 6,3     | 40,6                          | 238,5       | 0,42  | 0,10   | 0,04   | 0,08  | 88,22                | 110,11 | 26,67 | 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   | 0,07   | 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   | 0,00   | 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   | 0,00  | 20,80                | 14,30  | 10,40 | 2,86   | 381,40 | 0,00  | 0,00   | 0,01        |                  |        |
| Итого за прием пищи:                                     | 585          | 10,1             | 14,1    | 83,1                          | 504,7       | 13,51 | 0,13   | 0,12   | 0,16  | 215,29               | 204,27 | 54,19 | 4,35   | 590,38 | 10,42 | 0,01   | 0,04        |                  |        |
| Всего за день:                                           |              | 10,1             | 14,1    | 83,1                          | 504,7       | 13,51 | 0,13   | 0,12   | 0,16  | 215,29               | 204,27 | 54,19 | 4,35   | 590,38 | 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  | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | И, мкг |             |                  | Se, мг |
| КОТЛЕТЫ из говядины с соусом томатным         | 90/30        | 14,9             | 22,1    | 15,4                          | 319,2       | 0,60  | 0,07   | 0,09   | 0,00  | 15,61                | 147,33 | 27,99  | 2,50   | 287,78 | 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  | 22,14                | 187,37 | 125,79 | 4,41   | 284,16 | 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  | 6,90                 | 23,20  | 9,90   | 0,60   | 38,70  | 0,00  | 0,00   | 0,00        |                  |        |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК с молоком                    | 200          | 3,3              | 2,4     | 26,6                          | 142,2       | 0,52  | 0,04   | 0,11   | 0,02  | 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  | 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  | 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 | Мg, мг | Fe, мг  | К, мг | И, мкг |             |                  | Se, мг |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                      | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,0                           | 7,8         | 3,00  | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 13,80                | 14,40  | 8,40  | 0,36   | 84,60   | 0,00  | 0,00   | 0,00        |                  |        |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ с соусом томатным     | 90/30        | 11,6             | 6,1     | 14,5                          | 145,0       | 0,84  | 0,08   | 0,09   | 0,10  | 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  | 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  | 6,90                 | 23,20  | 9,90  | 0,60   | 38,70   | 0,00  | 0,00   | 0,00        |                  |        |
| ЧАЙ с лимонном                       | 200/15/7     | 0,2              | 0,0     | 14,9                          | 61,6        | 1,14  | 0,00   | 0,01   | 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  | 135,12               | 295,00 | 93,34 | 3,51   | 1217,08 | 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 |        |        |        |        |        |          |        | № рецептур | Сборник рецептур |        |       |        |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|------------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|------------|------------------|--------|-------|--------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углевод, г | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг                | Д, мкг | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг    | I, мкг |            |                  | Se, мг | F, мг |        |
|                                          |              |                  |         |                               |            |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |          |        |            |                  |        |       | В1, мг |
| <b>Завтрак</b>                           |              |                  |         |                               |            |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |          |        |            |                  |        |       |        |
|                                          | 150/30       | 34,0             | 8,9     | 36,2                          | 364,7      | 0,40  | 0,06   | 0,38   | 0,08                 | 0,24   | 234,53 | 305,73 | 43,47  | 1,07   | 312,02   | 3,30   | 0,03       | 0,05             | 154    | 2022  |        |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ |              |                  |         |                               |            |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |          |        |            |                  |        |       |        |
| 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             | 268    | 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 |        |        |        |        |        |        |        | № рецептур | Сборник рецептур |        |       |
|-------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|------------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------------|------------------|--------|-------|
|                                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углевод, г | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг                | Д, мкг | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг  | I, мкг |            |                  | Se, мг | F, мг |
|                                                                   |              |                  |         |                               |            |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |        |            |                  |        |       |
| <b>Завтрак</b>                                                    |              |                  |         |                               |            |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |        |            |                  |        |       |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ 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       | 0,06             | 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 |        |        |        |        |        |        |        | № рецептур | Сборник рецептур |        |       |
|---------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|------------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------------|------------------|--------|-------|
|                                                         |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углевод, г | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг                | Д, мкг | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг  | I, мкг |            |                  | Se, мг | F, мг |
|                                                         |              |                  |         |                               |            |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |        |            |                  |        |       |
| <b>Завтрак</b>                                          |              |                  |         |                               |            |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |        |            |                  |        |       |
| 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      | 4,8              | 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   | 3,92   | 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             |        |       |
| 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 |        |        |        |        |        |          |        | № рецептур | Сборник рецептур |        |       |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|------------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|------------|------------------|--------|-------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углевод, г | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг                | Д, мкг | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг    | I, мкг |            |                  | Se, мг | F, мг |
|                                       |              |                  |         |                               |            |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |          |        |            |                  |        |       |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                  |         |                               |            |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |          |        |            |                  |        |       |
| 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                          | 595,3      | 12,12 | 0,24   | 0,22   | 0,12                 | 0,08   | 80,63  | 263,41 | 72,78  | 4,75   | 1 065,57 | 13,35  | 0,00       | 0,07             |        |       |
| Всего за день:                        |              | 20,6             | 27,4    | 66,8                          | 595,3      | 12,12 | 0,24   | 0,22   | 0,12                 | 0,08   | 80,63  | 263,41 | 72,78  | 4,75   | 1 065,57 | 13,35  | 0,00       | 0,07             |        |       |



8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |            | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |       |        | № рецептур | Сборник рецептов |        |       |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|-------|--------|------------|------------------|--------|-------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод, г |                               | В1, мг   | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг |            |                  | Se, мг | F, мг |
|                                |              |                  |         |            |                               |          |        |       |        |                      |        |        |        |       |        |            |                  |        |       |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |         |            |                               |          |        |       |        |                      |        |        |        |       |        |            |                  |        |       |
| 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             | 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             | 199    |       |
| 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             | 2022   |       |
| КАКАО С МОЛОКОМ                | 200          | 3,8              | 3,0     | 24,4       | 141,0                         | 0,52     | 0,03   | 0,11  | 0,02   | 0,00                 | 11,42  | 95,98  | 27,49  | 0,87  | 207,29 | 9,00       | 0,00             | 266    |       |
| 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 |        |        |        |        |        | № рецептур | Сборник рецептов |        |       |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|------------|------------------|--------|-------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод, г |                               | В1, мг   | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг  | I, мкг |            |                  | Se, мг | F, мг |
|                                |              |                  |         |            |                               |          |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |            |                  |        |       |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |         |            |                               |          |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |            |                  |        |       |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ 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             | к/к    |       |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ              | 150          | 15,2             | 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    |       |
| 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   | 27,70  | 9,90   | 0,62   | 40,20  | 0,00       | 0,00             | 1      |       |
| 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             | 263    |       |
| 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   | 381,40 | 2,60       | 0,00             | 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 |       |        |        |       |          | № рецептур | Сборник рецептов |        |       |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|--------|-------|--------|----------------------|-------|--------|--------|-------|----------|------------|------------------|--------|-------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод, г |                               | В1, мг   | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг   |            |                  | Se, мг | F, мг |
|                                |              |                  |         |            |                               |          |        |       |        |                      |       |        |        |       |          |            |                  |        |       |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |         |            |                               |          |        |       |        |                      |       |        |        |       |          |            |                  |        |       |
| 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             | 70     |       |
| 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             | 197    |       |
| 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             | 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             | 262    |       |
| 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 рецептов на продукцию для обучения 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 | Углевод, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг   | Р, мг                | Mg, мг | Fe, мг | K, мг    | I, 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   | 1 786,21 | 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     |