

Согласовано: Начальник отдела образования
администрации Труновского муниципального
округа Ставропольского края
Е.Н. Трунова
Е.Н. Трунова

Утверждаю: Индивидуальный предприниматель
Петросян А.М.
А.М. Петросян



Согласовано: Межрайонный территориальный отдел
Управления Федеральной службы по надзору в
сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Ставропольскому краю №5
О.С.И. Д.С. Соколов
02.07.2022 г.

Примерное 10-ти дневное меню для питания обучающихся общеобразовательных учреждений
Труновского муниципального округа для учащихся от 7 до 11 лет (обеды)

Примерное меню	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			Ca, мг	Na, мг	F, мг
ОТРУБ СОВЕТСКИИ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	3,00	0,07	0,01	0,00	13,80	14,00	8,40	0,30	84,00	0,00	0,00	0,00	0,00	53	2022
Сыр с кальцием и витамином D2	200,5	1,3	4,7	9,0	58,7	0,48	0,02	0,04	0,15	41,00	38,00	19,10	0,90	272,40	4,80	0,00	0,00	0,00	62	2022
ТОМАТЫ	100,50	15,8	13,4	10,5	227,5	0,30	0,02	0,14	0,04	44,77	142,20	21,50	1,20	251,00	5,90	0,00	0,00	0,00	200	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150,5	5,6	4,7	38,9	209,4	0,60	0,07	0,02	0,00	24,42	42,21	10,61	0,07	60,50	0,70	0,00	0,00	0,00	207	2022
Хлеб ржаной	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	13,60	13,20	0,90	5,60	0,00	0,00	0,00	0,00	202	2022
КОМПОТ ИЗ СЕМЯХ ТРОСЯ	200	4,0	0,5	25,4	122,4	0,30	0,00	0,00	0,00	13,80	20,30	11,60	2,40	81,00	3,30	0,00	0,00	0,00	202	2022
Итого за прием пищи	490	30,7	23,0	131,0	564,5	12,40	0,17	0,00	0,00	58,30	177,43	62,40	2,70	811,50	14,90	0,00	0,00	0,00	206	2022
Всего за день	10,7	10,7	23,0	131,0	864,5	12,40	0,17	0,00	0,00	151,00	197,43	82,40	7,70	811,50	14,90	0,00	0,00	0,13		

2 День

Примерное меню	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			Ca, мг	Na, мг	F, мг
КАШИ С ГРЕЧЕЙ	50	1,4	2,4	5,7	30,3	1,00	0,00	0,00	0,00	31,50	22,20	11,00	0,00	143,20	2,30	0,00	0,00	0,00	97	2022
Сыр с кальцием и витамином D2	200	2,1	2,2	14,3	50,1	2,50	0,20	0,00	0,10	23,00	37,00	16,30	0,70	270,10	2,70	0,00	0,00	0,00	79	2022
ТОМАТЫ	100,50	15,8	13,4	10,5	227,5	0,30	0,02	0,14	0,04	44,77	142,20	21,50	1,20	251,00	5,90	0,00	0,00	0,00	200	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150,5	5,6	4,7	38,9	209,4	0,60	0,07	0,02	0,00	24,42	42,21	10,61	0,07	60,50	0,70	0,00	0,00	0,00	207	2022
Хлеб ржаной	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	13,60	13,20	0,90	5,60	0,00	0,00	0,00	0,00	202	2022
КОМПОТ ИЗ СЕМЯХ ТРОСЯ	200	4,0	0,5	25,4	122,4	0,30	0,00	0,00	0,00	13,80	20,30	11,60	2,40	81,00	3,30	0,00	0,00	0,00	202	2022
Итого за прием пищи	490	30,7	23,0	131,0	564,5	12,40	0,17	0,00	0,00	151,00	197,43	82,40	7,70	811,50	14,90	0,00	0,00	0,13		
Всего за день	10,7	10,7	23,0	131,0	864,5	12,40	0,17	0,00	0,00	151,00	197,43	82,40	7,70	811,50	14,90	0,00	0,00	0,13		

3 день

Салатка, тушеный в соусе	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Углевода			Жиров		А, мг		Д, мг		Са, мг		Р, мг		Мg, мг				Fe, мг	
		г	мл, г		г	г	Е, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мг	В6, мг	В9, мг	В5, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мг			В6, мг	В9, мг
Шницель свиной с картофелем и сметаной	60	1,2	3,2	6,2	68,5	2,57	0,01	0,03	0,05	0,00	27,27	31,14	13,53	0,78	178,57	4,51	0,00	0,01	2022	
Плов из птицы с грибами	200/5	1,5	4,8	7,1	78,1	9,76	0,04	0,04	0,17	0,00	41,01	35,55	16,88	0,78	292,59	3,56	0,00	0,02	2022	
Хлеб пшеничный	100/50	26,1	23,5	39,5	478,1	2,20	0,13	0,19	0,30	0,00	28,15	295,59	57,31	2,17	410,01	6,81	0,01	0,18	199	
Хлеб ржаной	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	33,60	13,20	0,80	51,50	0,03	0,00	0,01	2022		
Напиток молочный	50	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	3,20	11,40	2,40	81,80	3,36	0,00	0,00	2022	
Итого за прием пищи:	200	0,1	0,1	25,4	109,0	3,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2022	
Всего за день:	815	36,0	32,3	125,1	937,8	17,53	0,35	0,33	0,47	0,00	121,43	415,74	107,32	7,93	924,46	18,24	0,01	0,22	2008	
		36,0	32,3	125,1	937,8	17,53	0,35	0,33	0,47	0,00	121,43	415,74	107,32	7,93	924,46	18,24	0,01	0,22		

4 день

Кавристая соленая	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Углевода			Жиров		А, мг		Д, мг		Са, мг		Р, мг		Mg, мг				Fe, мг	
		г	мл, г		г	г	Е, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мг	В6, мг	В9, мг	В5, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мг			В6, мг	В9, мг
Расходники для традиций	50	1,1	0,1	1,8	13,8	18,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	28,80	18,60	9,60	0,36	180,00	1,80	0,00	0,01	53
Цыпленок с картошкой	200	2,2	3,4	13,4	93,6	6,40	0,07	0,30	0,16	0,00	29,00	58,40	20,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	172
Каша овсяная с маслом	100/50	19,0	17,0	17,0	384,1	0,51	0,28	0,11	0,08	0,03	19,20	182,71	31,07	2,78	344,72	5,87	0,00	0,04	182	
Хлеб пшеничный	130,5	8,5	6,2	30,6	246,5	0,05	0,22	0,12	0,02	0,00	18,50	187,57	126,49	4,41	255,96	7,30	0,01	0,14	2022	
Хлеб ржаной	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	33,60	13,20	0,80	51,50	0,03	0,00	0,01	199		
Компот из свежих фруктов	50	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	3,20	11,40	2,40	81,80	3,36	0,00	0,00	2022	
Итого за прием пищи:	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2022	
Всего за день:	845	35,5	29,6	144,2	968,1	27,31	0,56	0,31	0,24	0,11	113,73	517,48	216,56	12,56	923,86	13,33	0,00	0,27	2022	

5 день

Омлет соленый	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Углевода			Жиров		А, мг		Д, мг		Са, мг		Р, мг		Mg, мг				Fe, мг	
		г	мл, г		г	г	Е, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мг	В6, мг	В9, мг	В5, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мг			В6, мг	В9, мг
Омлет соленый	60	0,5	0,1	1,0	7,9	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	13,00	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	53	
Рагу картофельное	200	5,1	3,6	14,5	112,8	4,30	0,12	0,30	0,17	0,00	60,00	111,20	30,40	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78
Хлеб пшеничный	100/50	26,5	27,1	17,9	414,2	0,18	0,22	0,12	0,06	0,00	37,00	243,52	56,12	2,92	512,50	11,26	0,00	0,18	199	
Хлеб ржаной	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	33,60	13,20	0,80	51,50	0,03	0,00	0,01	199		
Компот из свежих фруктов	50	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	3,20	11,40	2,40	81,80	3,36	0,00	0,00	2022	
Итого за прием пищи:	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	3,00	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2022	
Всего за день:	810	32,2	31,5	80,7	829,5	17,79	0,49	0,31	0,63	0,00	119,34	454,97	115,22	7,70	666,66	14,50	0,00	0,19	2022	
		32,2	31,5	80,7	829,5	17,79	0,49	0,31	0,63	0,00	119,34	454,97	115,22	7,70	666,66	14,50	0,00	0,19		

6 день

Пюре из картофеля	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Углевода			Жиров		А, мг		Д, мг		Са, мг		Р, мг		Mg, мг				Fe, мг	
		г	мл, г		г	г	Е, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мг	В6, мг	В9, мг	В5, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мг			В6, мг	В9, мг
Пюре из картофеля	200/5	1,5	4,7	9,5	58,7	6,56	0,07	0,24	0,13	0,00	41,00	36,62	19,16	0,99	275,46	4,93	0,00	0,02	2022	
Каша овсяная с маслом	100/50	15,4	13,0	10,2	219,7	0,33	0,00	0,13	0,01	0,00	19,00	156,12	20,28	2,05	262,55	6,42	0,00	0,04	189	
Хлеб пшеничный	130,5	8,5	6,2	30,6	246,5	0,05	0,22	0,12	0,02	0,00	18,50	187,57	126,49	4,41	255,96	7,30	0,00	0,01	199	
Хлеб ржаной	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	33,60	13,20	0,80	51,50	0,03	0,00	0,01	199		
Компот из свежих фруктов	50	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	3,20	11,40	2,40	81,80	3,36	0,00	0,00	2022	
Итого за прием пищи:	810	31,5	31,5	80,7	829,5	17,79	0,49	0,31	0,63	0,00	119,34	454,97	115,22	7,70	666,66	14,50	0,00	0,19	2022	
Всего за день:		31,5	31,5	80,7	829,5	17,79	0,49	0,31	0,63	0,00	119,34	454,97	115,22	7,70	666,66	14,50	0,00	0,19		

Прием пищи, наименование блюда

№ п/п	Наименование блюда	порции			Углевода г/п.г	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества											Процент тысяч	Средняя плотность												
		Безмяк.	Жирн.	Жиры			С. м.	В1. мг	В2. мг	А. мг	Д. мг	Са. мг	Р. мг	Мг. мг	Fe. мг	К. мг	Л. мг			Se. мг	F. мг										
1	Каша овсяная с яблоком (1 порция)	200	2,5	4,9	6,7	78,0	0,00	0,02	0,00	0,01	0,00	27,01	33,61	19,21	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	58	2022									
2	Суп куриный с картофелем (1 порция)	100,00	15,7	18,3	9,1	112,8	4,80	0,13	0,00	0,17	0,00	40,00	111,20	30,40	1,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78	2022									
3	Салат овощной с маслом сливочным	150,5	3,2	5,1	21,5	272,5	1,34	0,07	0,12	0,13	0,00	22,55	144,45	21,34	1,19	218,72	4,27	0,00	0,00	0,00	202	2022									
4	Суп картофельный с мясом (1 порция)	40	3,1	0,2	20,7	145,0	10,44	0,12	0,11	0,02	0,00	43,01	86,19	30,46	1,23	798,06	6,59	0,00	0,00	0,10	202	2022									
5	Суп картофельный с мясом (1 порция)	200	0,0	0,0	15,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	91,60	3,36	0,00	0,00	0,00	210	2022									
6	Суп картофельный с мясом (1 порция)	845	34,6	33,6	115,5	902,8	16,58	0,51	0,30	0,34	0,00	163,03	461,25	125,41	8,22	1111,11	16,22	0,00	0,00	0,14	2022	2022									
Итого																															
Итого за весь период:		319,3	277,6	1,173,8	8,228,4	103,60	4,62	4,23	3,24	0,90	1,402,18	4,378,24	1,310,73	51,62	10,042,02	291,57	0,12	1,31													
Среднее значение за период:		33,9	27,7	117,3	82,65	103,60	0,36	0,22	0,25	0,09	107,96	336,88	130,03	7,03	934,00	29,35	0,01	0,10													
Возраст детей		Обед		Ужин		С. м.		В1. мг		В2. мг		А. мг		Д. мг		Са. мг		Р. мг		Мг. мг		Fe. мг		К. мг		Л. мг		Se. мг		F. мг	
Возраст детей		Обед		Ужин		С. м.		В1. мг		В2. мг		А. мг		Д. мг		Са. мг		Р. мг		Мг. мг		Fe. мг		К. мг		Л. мг		Se. мг		F. мг	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)