



Согласовано: Начальник отдела образования администрации Труновского муниципального округа Ставропольского края
М.П. Трунова

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



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
С.И. Д.С. Соколов

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	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		

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	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		

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	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		

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	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		

Итого за прием пищи:	577	23,5	24,5	77,7	626,4	14,50	0,25	0,26	0,03	0,11	95,42	304,12	85,19	5,47	1 337,47	16,12	0,00	0,09
Итого за день:		23,5	24,5	77,7	626,4	14,50	0,25	0,26	0,03	0,11	95,42	304,12	85,19	5,47	1 337,47	16,12	0,00	0,09

8 День

Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества	№ рецептур	Сборник рецептур
		Энергетическая ценность				Минеральные вещества													
		С. ккал	В1, мг	В2, мг		А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг				
Итого за прием пищи:																			
Итого за день:	567	19,8	18,5	75,2	535,5	11,11	0,18	0,32	0,14	0,17	340,00	298,64	76,41	4,75	761,81	20,01	0,00	0,02	

9 День

Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества	№ рецептур	Сборник рецептур
		Энергетическая ценность				Минеральные вещества													
		С. ккал	В1, мг	В2, мг		А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг				
Итого за прием пищи:																			
Итого за день:	655	29,6	35,9	85,3	706,6	14,81	0,30	0,82	0,54	0,56	292,48	485,42	81,01	7,46	885,48	45,85	0,04	0,05	

10 День

Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества	№ рецептур	Сборник рецептур
		Энергетическая ценность				Минеральные вещества													
		С. ккал	В1, мг	В2, мг		А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг				
Итого за прием пищи:																			
Итого за день:	677	32,9	29,6	88,5	740,5	32,81	0,25	0,26	0,24	0,24	126,84	542,35	88,27	3,89	731,46	8,78	0,01	0,19	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С. ккал	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг				
Итого за прием пищи:	23,5	24,5	77,7	626,4	14,50	0,25	0,26	0,03	0,11	95,42	304,12	85,19	5,47	1 337,47	16,12	0,00	0,09				
Итого за день:	23,5	24,5	77,7	626,4	14,50	0,25	0,26	0,03	0,11	95,42	304,12	85,19	5,47	1 337,47	16,12	0,00	0,09				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ВЪЕДА ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-15 лет	800