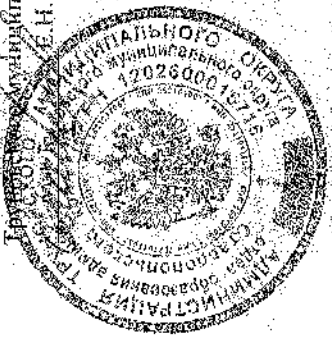


Согласовано: Начальник отдела образования администрации
Грушевой Е.И. Муниципального округа Ставропольского края
Грушевой Е.И. Муниципального округа Ставропольского края
Грушевой Е.И. Муниципального округа Ставропольского края



Утверждено: Индивидуальный предприниматель
Петров А.И. Индивидуальный предприниматель
Петров А.И. Индивидуальный предприниматель



Составлено: Начальник межрайонного
Составлено: Начальник межрайонного
Составлено: Начальник межрайонного



**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания учащихся общеобразовательных учреждений
на период летней оздоровительной кампании 2024 года**

для детей от 7 до 11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мкг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	Se, мкг	С, мг	Р, мг	Ca, мг		Na, мг
Завтрак																					
КАША ВЕЩАКА МОЛОЧНАЯ ИЗ БИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И САХАРОМ	85	3,1	36,7	0,48	0,05	0,11	0,33	0,07	94,54	1,483	27,39	0,42	166,29	8,27	0,01	0,32	117	2022			
МАСЛО ПЛОДОВОЕ	10	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2022			
СЫР ТВОРОЖНЫЙ	10	2,3	0,0	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	83,00	50,00	0,67	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11	2022			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	0,30	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,09	0,30	2022					
ЧАЙ С МАСЛОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/45	1,5	1,2	17,0	0,28	0,01	0,06	0,01	59,74	89,71	8,97	0,47	86,31	4,50	0,00	0,00	263	2022			
КОФЕ С МАСЛОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	30	5,9	4,7	22,9	0,10	0,34	0,09	0,16	15,32	61,92	23,04	1,44	105,88	2,40	0,08	0,30					
Итого за завтрак	385	17,2	22,9	119,6	0,73	0,21	0,23	0,14	0,07	285,10	292,62	72,97	2,97	386,86	15,27	0,01	0,02				
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,5	0,1	1,5	0,37	0,22	0,02	0,01	0,00	13,73	25,07	0,36	0,66	84,38	1,78	0,00	0,01	2022			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	2,2	2,9	15,1	5,28	0,07	0,04	0,16	0,01	22,64	46,84	19,09	0,87	99,120	3,76	0,09	0,02	79	2022		
ПЛОД ИЗ ПУЛЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	30/150	24,1	21,2	40,7	2,89	0,12	0,16	0,31	0,00	27,40	245,08	51,26	2,11	419,03	6,72	0,01	0,16	159	2022		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	0,09	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,09	0,30	2022					
КОФЕ СЛИВОЧНОЕ	30	2,0	0,3	12,1	0,09	0,05	0,02	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,89	0,00	0,00	2022				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,3	0,1	27,3	1,13	2,43	0,01	0,01	0,68	20,72	10,80	0,91	0,18	103,84	0,80	0,09	0,00	235	2022		
Итого за обед	160	31,4	24,2	113,4	7,98	0,32	0,29	0,46	0,06	67,70	370,07	104,96	5,56	1 068,16	14,75	0,01	0,19				
Всего за день	545	48,6	47,1	232,9	17,27	0,53	0,52	0,63	0,07	352,89	672,73	177,93	8,53	1 485,03	30,02	0,02	0,21				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мкг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	Se, мкг	С, мг	Р, мг	Ca, мг		Na, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	18,0	23,5	3,3	0,26	0,08	0,56	0,36	3,03	123,44	270,63	20,48	3,11	283,20	31,46	0,04	0,07	144	2022		
БЛЮДОВОЩНОЕ (С БАКАЛАВ)	60	0,8	3,0	6,1	0,03	0,03	0,03	0,05	15,17	22,72	10,94	0,37	201,21	1,74	0,00	0,01	344	2012			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,3	8,4	15,1	0,09	0,05	0,03	0,07	8,10	27,10	9,90	0,62	40,20	0,09	0,00	0,00	1	2022			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	0,09	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,09	0,00	0,00	2022				

Хлеб пшеничный	8 день										№ Сборник рецептур										
	30	23,3	0,2	15,1	31,0	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб из пшеницы или ячменя	200	0,1	0,0	26,9	110,2	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за хлеб пшеничный	780	30,4	23,5	92,4	781,4	21,36	0,34	0,66	0,12	104,42	381,91	84,64	5,86	1,399,44	18,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за день:		87,7	54,2	182,3	1448,2	35,77	0,77	0,69	0,77	0,23	188,98	767,18	263,80	14,33	2 011,66	25,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Применение пищи, наименование блюда	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	
	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	К, мг	Мg, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	Мg, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	Мg, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг		Мg, мг
Хлеб пшеничный	180,50	7,0	0,1	32,1	235,3	0,45	0,15	0,13	0,04	0,08	111,26	175,97	54,46	1,46	253,45	10,16	0,00	0,02	117	2022		
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб из пшеницы или ячменя	200	0,1	0,0	26,9	110,2	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за хлеб пшеничный	780	30,4	23,5	92,4	781,4	21,36	0,34	0,66	0,12	104,42	381,91	84,64	5,86	1 399,44	18,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за день:		87,7	54,2	182,3	1448,2	35,77	0,77	0,69	0,77	0,23	188,98	767,18	263,80	14,33	2 011,66	25,97	0,00	0,00	0,00	0,00		

Применение пищи, наименование блюда	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	
	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	К, мг	Мg, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	Мg, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	Мg, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг		Мg, мг
Хлеб пшеничный	180,50	7,0	0,1	32,1	235,3	0,45	0,15	0,13	0,04	0,08	111,26	175,97	54,46	1,46	253,45	10,16	0,00	0,02	117	2022		
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб из пшеницы или ячменя	200	0,1	0,0	26,9	110,2	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за хлеб пшеничный	780	30,4	23,5	92,4	781,4	21,36	0,34	0,66	0,12	104,42	381,91	84,64	5,86	1 399,44	18,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за день:		87,7	54,2	182,3	1448,2	35,77	0,77	0,69	0,77	0,23	188,98	767,18	263,80	14,33	2 011,66	25,97	0,00	0,00	0,00	0,00		

Применение пищи, наименование блюда	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	
	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	К, мг	Мg, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	Мg, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	Мg, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг		Мg, мг
Хлеб пшеничный	180,50	7,0	0,1	32,1	235,3	0,45	0,15	0,13	0,04	0,08	111,26	175,97	54,46	1,46	253,45	10,16	0,00	0,02	117	2022		
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб из пшеницы или ячменя	200	0,1	0,0	26,9	110,2	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за хлеб пшеничный	780	30,4	23,5	92,4	781,4	21,36	0,34	0,66	0,12	104,42	381,91	84,64	5,86	1 399,44	18,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за день:		87,7	54,2	182,3	1448,2	35,77	0,77	0,69	0,77	0,23	188,98	767,18	263,80	14,33	2 011,66	25,97	0,00	0,00	0,00	0,00		

Витамин	120	118	1200	0,34	9,02	0,01	19,20	13,20	9,60	2,64	332,60	2,40	0,00	0,01	0,03	2022
Ресурсы за прием пищи:	888	71,8	12,65	0,18	0,23	0,09	37,84	28,71	38,10	5,91	882,57	12,86	0,01	0,03		
Сред																
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ	60	5,4	5,89	0,22	0,02	0,04	13,75	25,12	6,37	0,80	84,32	1,79	0,00	0,01		2022
Углеводы	200,6	7,0	9,97	0,04	0,04	0,17	37,89	35,00	16,53	0,75	249,51	3,52	0,00	0,02	66	2022
Жиры	90,90	8,6	18,22	0,29	0,09	0,06	17,32	18,83	17,54	1,77	255,93	5,66	0,00	0,04	189	2022
Белки	150,6	4,7	35,9	0,00	0,07	0,02	0,06	28,55	42,75	10,55	66,39	0,79	0,01	0,01	137	2022
Соль	30	0,2	15,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	38,78	0,30	0,00	0,00	2022	
Витамины	36	2,3	51,2	0,00	0,05	0,02	0,00	5,42	26,70	5,70	40,90	1,68	0,00	0,00	2022	
Вит. А	200	0,1	115,4	1,20	0,01	0,01	15,54	8,31	4,01	0,59	65,79	0,90	0,00	0,00	2022	
Вит. В1	800	21,8	109,1	1,20	0,01	0,01	123,35	291,29	72,70	6,50	820,54	14,04	0,01	0,01	2022	
Вит. В2	40	4,7	182,3	0,45	0,45	0,30	1,16	495,19	12,01	1,503,11	25,10	0,02	0,11			

Сформирован рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Мозильного и Д.Б. Икитюка. М.: ТД Делта, 2022.-245с.

Сформирован рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Мозильного и В.А. Тупельяна. М.: Делта принт, 2011.-644с.

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества								
	Белок, г	Жир, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Х, мг	К, мг	Na, мг	С, мг	
Энергетическая ценность, ккал	502,3	479,4	1,300,2	14,320,3	325,98	5,23	0,10	5,74	5,48	3,438,23	6,953,55	2,043,55	121,51	18,169,63	473,09	0,23	1,69
Средняя энергетическая ценность на 100г	35,9	34,2	342,2	1,022,9	23,28	0,45	0,41	0,39	245,96	496,68	145,97	6,58	1,297,25	33,79	0,02	0,12	
Средняя энергетическая ценность на 100г	14,0	30,1	65,9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Всего за завтрак	588
Всего за обед	799

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью 5

(Пять) листов



Е.Н. Трунова