

Согласовано:

Начальник отдела образования
администрации Труновского муниципального
округа Ставропольского края



Е.Н. Трунова

Утверждено:

Индивидуальный предприниматель



А.М. Петросян

Согласовано:

Начальник территориального
отдела Роспотребнадзора по
Ставропольскому краю
в Изобильненском районе



Д.С. Соколов

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЛЬГОТНОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 5-11 КЛАССОВ

В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ТРУНОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

НА ОСЕНЬ-ЗИМА 2023 г

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и Д.Б. Никитюка.-М.: ТД ДеЛи, 2022.-245с.

1 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	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180/30	40.4	10.1	40.2	418.5	0.45	0.09	0.43	0.06	0.28	264.86	355.05	50.33	1.27	352.53	3.54	0.04	0.06	154	2022
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/5/10	3.1	4.4	26.7	158.7	0.05	0.07	0.03	0.04	0.08	11.20	35.45	13.90	0.91	65.25	0.00	0.00	0.01	2	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	0.00	1.35	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	261	2022
Итого за прием пищи:	480	43.5	14.5	81.4	635.3	0.50	0.16	0.46	0.10	0.36	282.41	390.50	65.58	2.18	418.68	3.54	0.04	0.07		
Всего за день:		43.5	14.5	81.4	635.3	0.50	0.16	0.46	0.10	0.36	282.41	390.50	65.58	2.18	418.68	3.54	0.04	0.07		

2 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	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	5.00	0.02	0.02	0.00	0.00	23.00	24.00	14.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00	53	2022
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/30	16.1	17.9	15.2	286.5	0.01	0.07	0.11	0.01	0.00	21.28	158.31	27.47	2.60	303.44	6.04	0.00	0.04	182	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	4.8	41.9	236.9	0.00	0.08	0.02	0.02	0.08	36.36	50.78	12.78	1.19	77.43	0.92	0.02	0.01	137	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
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	266	2022
Итого за прием пищи:	650	30.4	26.0	103.3	772.1	5.53	0.26	0.28	0.05	0.08	201.26	362.27	94.94	6.06	780.76	15.96	0.02	0.06		
Всего за день:		30.4	26.0	103.3	772.1	5.53	0.26	0.28	0.05	0.08	201.26	362.27	94.94	6.06	780.76	15.96	0.02	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																				
СВЕКЛА , ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	1.9	5.2	10.2	95.7	4.21	0.02	0.04	0.01	0.02	45.15	51.47	20.57	1.27	293.22	7.40	0.00	0.02	99	2022
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	15.0	16.3	13.5	261.6	0.65	0.09	0.13	0.03	0.00	37.61	152.58	26.59	1.72	239.11	4.65	0.00	0.08	295	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	3.8	5.3	25.6	165.5	12.40	0.15	0.12	0.03	0.08	53.46	102.27	36.18	1.46	912.16	10.20	0.00	0.04	91	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:	647	24.0	27.0	84.3	679.1	18.40	0.32	0.32	0.07	0.10	158.71	345.02	101.12	5.68	1 520.96	22.25	0.00	0.15		
Всего за день:		24.0	27.0	84.3	679.1	18.40	0.32	0.32	0.07	0.10	158.71	345.02	101.12	5.68	1 520.96	22.25	0.00	0.15		

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																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ	200/5/10	5.4	6.6	44.1	257.8	0.47	0.05	0.11	0.04	0.08	97.94	122.26	29.52	0.46	174.63	8.69	0.01	0.02	117	2022
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	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
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:	470	14.1	16.3	90.8	568.5	1.06	0.16	0.28	0.13	0.16	307.15	294.70	65.25	1.77	405.39	17.69	0.01	0.03		
Всего за день:		14.1	16.3	90.8	568.5	1.06	0.16	0.28	0.13	0.16	307.15	294.70	65.25	1.77	405.39	17.69	0.01	0.03		

5 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																				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	100	3.0	0.2	6.3	38.8	4.00	0.08	0.04	0.00	0.00	18.00	55.80	18.90	0.63	99.00	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18.6	20.9	3.4	276.2	0.27	0.09	0.58	0.39	3.13	127.63	279.03	21.12	3.22	270.78	32.42	0.04	0.07	144	2022
БУТЕРБРОД 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
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:	572	24.9	29.6	44.8	546.1	5.41	0.23	0.66	0.46	3.28	169.32	375.43	57.80	5.10	447.75	32.42	0.04	0.08		
Всего за день:		24.9	29.6	44.8	546.1	5.41	0.23	0.66	0.46	3.28	169.32	375.43	57.80	5.10	447.75	32.42	0.04	0.08		

6 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																				
КАПУСТА СОЛЕНАЯ	100	1.8	0.1	3.0	23.0	30.00	0.02	0.02	0.00	0.00	48.00	31.00	16.00	0.60	300.00	3.00	0.00	0.01	53	2022
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	100/180	27.2	27.5	48.8	552.4	3.39	0.14	0.20	0.36	0.00	31.65	280.09	59.77	2.42	480.52	7.67	0.01	0.18	199	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
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:	620	35.4	30.2	98.5	812.3	33.91	0.26	0.35	0.38	0.00	200.26	432.58	108.00	4.22	1 001.73	19.67	0.01	0.20		
Всего за день:		35.4	30.2	98.5	812.3	33.91	0.26	0.35	0.38	0.00	200.26	432.58	108.00	4.22	1 001.73	19.67	0.01	0.20		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	200/5/10	7.6	8.8	38.4	263.9	0.52	0.16	0.14	0.04	0.08	124.44	190.84	58.31	1.53	279.27	11.40	0.00	0.02	117	2022
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И 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 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	263	2022
Итого за прием пищи:	535	14.5	17.3	75.5	517.8	0.87	0.24	0.26	0.12	0.16	281.98	315.10	83.98	2.85	426.73	15.90	0.00	0.03		
Всего за день:		14.5	17.3	75.5	517.8	0.87	0.24	0.26	0.12	0.16	281.98	315.10	83.98	2.85	426.73	15.90	0.00	0.03		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2.5	2.9	10.5	80.3	21.93	0.04	0.05	0.08	0.05	56.70	40.89	20.80	1.25	277.87	4.22	0.00	0.01	97	2022
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ЛУКОМ	100/30	12.7	4.2	11.9	136.9	0.62	0.08	0.11	0.03	0.03	67.89	182.17	42.38	0.92	350.39	102.08	0.01	0.42	161	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	4.8	41.9	236.9	0.00	0.08	0.02	0.02	0.08	36.36	50.78	12.78	1.19	77.43	0.92	0.02	0.01	137	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 САХАРОМ	200/15	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	0.00	1.35	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	261	2022
Итого за прием пищи:	665	24.9	12.1	98.9	606.9	22.55	0.26	0.20	0.13	0.16	176.50	307.44	90.51	4.16	758.19	107.22	0.03	0.45		
Всего за день:		24.9	12.1	98.9	606.9	22.55	0.26	0.20	0.13	0.16	176.50	307.44	90.51	4.16	758.19	107.22	0.03	0.45		

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																					
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	5.00	0.02	0.02	0.00	0.00	23.00	24.00	14.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00	53	2022	
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100/30	25.1	30.0	1.8	377.2	1.02	0.07	0.19	0.11	0.00	27.91	213.56	23.76	2.07	282.69	9.11	0.03	0.16	198	2022	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.1	25.7	173.4	12.46	0.15	0.13	0.04	0.09	53.76	102.91	36.36	1.46	917.00	10.25	0.00	0.04	91	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	
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:	650	36.1	38.8	75.9	800.5	19.00	0.34	0.47	0.17	0.09	225.28	461.96	106.35	5.33	1 561.90	28.36	0.03	0.21			
Всего за день:		36.1	38.8	75.9	800.5	19.00	0.34	0.47	0.17	0.09	225.28	461.96	106.35	5.33	1 561.90	28.36	0.03	0.21			

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																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	4.2	8.1	10.1	130.1	0.00	0.03	0.00	0.02	0.00	45.02	56.02	27.01	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	58	2022	
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ БРОЙЛЕРОВ ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	100/30	15.8	13.3	11.2	228.3	1.26	0.07	0.14	0.05	0.00	43.05	141.86	22.28	1.28	264.73	5.92	0.00	0.09	200	2022	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	7.6	9.9	44.6	297.7	0.00	0.15	0.07	0.05	0.17	36.04	161.66	37.94	2.74	157.69	0.00	0.04	0.00	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		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:	672	30.9	31.5	100.9	812.4	2.40	0.31	0.24	0.12	0.17	146.60	398.24	105.01	7.05	498.89	5.92	0.04	0.10			
Всего за день:		30.9	31.5	100.9	812.4	2.40	0.31	0.24	0.12	0.17	146.60	398.24	105.01	7.05	498.89	5.92	0.04	0.10			

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	278,7	243,3	854,3	6751,0	109.63	2.54	3.52	1.73	4.56	2 149.47	3 683.24	878.54	44.40	7 820.98	268.93	0.22	1.38
Среднее значение за период	25.3	22.1	77.7	613.7	9.97	0.23	0.32	0.16	0.41	195.41	334.84	79.87	4.04	711.00	24.45	0.02	0.13
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.5	32.4	51.1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет	596