

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

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И САХАРОМ	180/5/5	5.1	6.8	36.6	228.3	0.45	0.05	0.11	0.04	0.08	95.88	115.03	27.42	0.43	166.05	8.35	0.01	0.02	117	2022	
БУТЕРБРОДЫ С 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 САХАРОМ	200/10	0.2	0.0	10.1	41.1	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.74	7.42	5.76	0.74	25.70	0.00	0.00	0.00	261	2022	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	231	2022	
Итого за прием пищи:	555	11.1	14.5	76.6	484.9	10.56	0.15	0.20	0.12	0.16	222.42	218.00	57.88	4.28	530.90	10.35	0.01	0.04			
Всего за день:		11.1	14.5	76.6	484.9	10.56	0.15	0.20	0.12	0.16	222.42	218.00	57.88	4.28	530.90	10.35	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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	16.1	20.0	16.6	309.5	0.62	0.08	0.09	0.09	0.00	16.80	159.28	30.19	2.70	290.03	5.19	0.00	0.04	182	2022	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8.5	6.2	38.6	244.5	0.00	0.22	0.12	0.02	0.08	18.65	187.97	126.49	4.41	265.96	2.30	0.00	0.01	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	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	236	2022	
Итого за прием пищи:	525	27.9	26.6	103.2	763.7	2.62	0.37	0.23	0.11	0.08	51.65	384.85	173.88	8.91	607.59	7.49	0.00	0.06			
Всего за день:		27.9	26.6	103.2	763.7	2.62	0.37	0.23	0.11	0.08	51.65	384.85	173.88	8.91	607.59	7.49	0.00	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	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
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	0.00	53	2022	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	13.3	9.8	17.0	209.2	1.17	0.10	0.07	0.07	0.03	28.55	176.19	35.88	1.48	327.89	89.64	0.00	0.00	239	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3.2	5.1	21.5	145.0	10.44	0.12	0.11	0.03	0.08	45.01	86.19	30.46	1.23	768.06	8.59	0.00	0.03	210	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:	607	20.3	15.2	74.5	518.3	15.75	0.29	0.22	0.10	0.11	109.85	315.48	92.52	4.30	1,257.02	98.23	0.00	0.04			
Всего за день:		20.3	15.2	74.5	518.3	15.75	0.29	0.22	0.10	0.11	109.85	315.48	92.52	4.30	1,257.02	98.23	0.00	0.04			

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	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180/30	32.7	23.8	39.1	507.3	0.44	0.09	0.44	0.14	0.27	321.36	385.07	47.81	1.37	341.96	4.13	0.04	0.06	154	2022
БУТЕРБРОДЫ 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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	241	2022
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	231	2022
Итого за прием пищи:	560	36.2	32.7	88.5	801.2	10.44	0.18	0.49	0.22	0.42	356.22	431.57	70.81	4.39	674.26	6.13	0.04	0.08		
Всего за день:		36.2	32.7	88.5	801.2	10.44	0.18	0.49	0.22	0.42	356.22	431.57	70.81	4.39	674.26	6.13	0.04	0.08		

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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	16.2	19.0	17.1	304.8	1.55	0.11	0.14	0.09	0.03	45.38	167.78	31.83	1.99	300.04	5.50	0.00	0.09	295	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6.5	4.3	38.2	217.8	0.00	0.13	0.05	0.02	0.07	26.89	137.20	32.35	2.32	134.43	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		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.2	3.3	14.9	107.9	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	113.14	107.37	35.05	1.27	237.14	9.00	0.00	0.00	266	2022
Итого за прием пищи:	525	30.0	26.8	90.3	725.2	2.07	0.33	0.33	0.13	0.10	194.61	445.95	112.43	6.38	723.21	14.50	0.04	0.10		
Всего за день:		30.0	26.8	90.3	725.2	2.07	0.33	0.33	0.13	0.10	194.61	445.95	112.43	6.38	723.21	14.50	0.04	0.10		

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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180/5/10	4.6	6.8	24.2	177.1	0.47	0.04	0.13	0.05	0.17	105.06	85.16	13.69	0.35	156.85	9.12	0.00	0.00	86	2022
БУТЕРБРОДЫ С 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 САХАРОМ	200/10	0.2	0.0	10.1	41.1	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.74	7.42	5.76	0.74	25.70	0.00	0.00	0.00	261	2022
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	231	2022
Итого за прием пищи:	560	10.6	14.5	64.2	433.7	10.58	0.14	0.22	0.13	0.25	231.60	188.13	44.15	4.20	521.70	11.12	0.00	0.02		
Всего за день:		10.6	14.5	64.2	433.7	10.58	0.14	0.22	0.13	0.25	231.60	188.13	44.15	4.20	521.70	11.12	0.00	0.02		

7 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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	16.4	19.0	17.0	304.1	0.91	0.08	0.11	0.06	0.03	19.28	162.71	31.07	2.78	344.72	5.87	0.00	0.04	182	2022
ЛЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3.2	5.1	21.5	145.0	10.44	0.12	0.11	0.03	0.08	45.01	86.19	30.46	1.23	768.06	8.59	0.00	0.03	210	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		
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:	547	22.9	24.3	73.5	605.4	12.49	0.26	0.25	0.09	0.11	86.78	287.60	79.31	5.24	1,189.25	14.46	0.00	0.08		
Всего за день:		22.9	24.3	73.5	605.4	12.49	0.26	0.25	0.09	0.11	86.78	287.60	79.31	5.24	1,189.25	14.46	0.00	0.08		

8 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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5/5	5.2	6.5	27.1	187.0	0.47	0.05	0.11	0.04	0.08	102.16	86.52	15.06	0.33	167.60	8.15	0.00	0.00	125	2022
БУТЕРБРОДЫ С 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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.2	3.3	14.9	107.9	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	113.14	107.37	35.05	1.27	237.14	9.00	0.00	0.00	266	2022
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	231	2022
Итого за прием пищи:	545	15.2	17.5	71.9	510.4	11.06	0.18	0.31	0.14	0.16	329.10	289.44	74.81	4.71	743.89	19.15	0.00	0.02		
Всего за день:		15.2	17.5	71.9	510.4	11.06	0.18	0.31	0.14	0.16	329.10	289.44	74.81	4.71	743.89	19.15	0.00	0.02		

9 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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый 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	0.00	к/к	к/к
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	18.0	20.2	3.3	267.7	0.26	0.08	0.56	0.38	3.03	123.44	270.63	20.48	3.11	263.20	31.46	0.04	0.07	144	2022
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2.9	10.5	18.9	182.3	0.00	0.06	0.03	0.09	0.19	10.13	33.88	12.38	0.78	50.25	0.00	0.00	0.01	1	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
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	231	2022
Итого за прием пищи:	595	26.4	33.6	62.4	662.5	13.18	0.26	0.75	0.50	3.22	271.78	436.88	71.23	6.87	820.46	42.46	0.04	0.09		
Всего за день:		26.4	33.6	62.4	662.5	13.18	0.26	0.75	0.50	3.22	271.78	436.88	71.23	6.87	820.46	42.46	0.04	0.09		

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																					
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	0.01	53	2022	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/30	22.5	24.1	1.9	315.6	0.98	0.09	0.16	0.06	0.00	22.56	182.34	22.06	1.47	287.92	4.88	0.00	0.14	198	2022	
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3.7	4.5	39.0	211.7	0.00	0.03	0.02	0.02	0.08	28.54	76.29	28.02	0.58	56.32	0.76	0.01	0.02	203	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:	607	30.6	28.9	77.7	697.4	20.12	0.19	0.22	0.08	0.08	102.39	315.93	77.46	3.64	600.71	7.44	0.01	0.18			
Всего за день:		30.6	28.9	77.7	697.4	20.12	0.19	0.22	0.08	0.08	102.39	315.93	77.46	3.64	600.71	7.44	0.01	0.18			

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	231.2	234.6	837.5	6,202.7	151.17	2.95	3.58	1.62	4.69	1,956.40	3,313.83	854.48	52.92	7,668.99	231.33	0.14	0.71		
Среднее значение за период	23.1	23.5	83.8	620.3	15.1	0.30	0.36	0.16	0.50	195.64	331.40	85.45	5.29	766.90	23.13	0.01	0.07		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	563