

Согласовано:

Начальник отдела образования
администрации Труновского муниципального
округа Ставропольского края



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 ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 1-4 КЛАССОВ,

ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

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.

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		7-11лет	Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	1 день												
	Завтрак												
154	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	1,8	0,12	3,78	23,28	0,05	2,4	0	10,8	33,48	11,34	0,38
2	Бутерброд с повидлом	30/5/10	2,36	4,32	21,69	135,01	0,05	0,05	0,04	8,9	27,05	10,6	0,71
261	Чай с сахаром	200	0	0	14,52	58,05	0	0	0	6,35	0	1,35	0
	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,01	16	11	8	2,2
	ИТОГО:		4,56	4,84	49,79	263,34	0,13	12,45	0,05	42,05	71,53	31,29	3,29
	Обед												
97	Капуста тушеная	60	1,5	1,76	6,31	48,07	0,03	13,15	0,04	34,02	24,52	12,49	0,75
79	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,22	2,3	16,13	94,38	0,06	5,28	0,16	23,64	46,84	18,9	0,87
188	Гёфтели мясные	90/30	11,67	11,54	10,62	192,88	0,03	0,91	0,02	17,26	111,85	18,65	1,52
114	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,16	5,73	36,93	231,63	0,22	0	0,02	21,13	180,26	121,06	4,24
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2
241	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,36	77,41	0	0	0	8,46	0	1,8	0
	ИТОГО:		27,83	21,78	117,12	776,61	0,44	19,34	0,24	116,81	414,77	188,5	9,18
	ВСЕГО:		32,39	26,62	166,91	1039,95	0,57	31,79	0,29	158,86	486,3	219,79	12,47
	2 день												
	Завтрак												
53	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	3	0	13,8	14,4	8,4	0,36
182	Биточки из говядины с соусом сметанным	90/30	14,58	16,31	13,86	260,19	0,07	0,01	0,01	19,9	143,1	24,85	2,34
137	Макаронные изделия отварные	150	5,47	4,65	34,92	203,49	0,07	0	0,03	30,43	42,45	10,65	1
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6
266	Какао с молоком	200	3,75	3,01	24,42	141	0,03	0,52	0,12	111,43	95,58	27,49	0,87
	ИТОГО:		26,57	24,22	89,27	683,53	0,23	3,53	0,16	182,46	320,73	81,29	5,17
	Обед												
99	Свекла, тушенная в соусе	60	1,14	3,12	6,13	57,11	0,02	2,53	0,01	27,02	30,84	12,33	0,77
66	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,48	4,05	7,15	71,55	0,03	9,96	0,17	37,48	34,2	17,14	0,82
200	Фрикадельки из бройлеров цыплят с соусом сметанным с томатом	90/30	14,26	12,11	10,29	207,63	0,08	1,18	0,05	39,54	128,41	20,3	1,17
208	Картофель отварной	150	2,94	4,59	23,76	148,32	0,14	12	0,03	23,24	80,08	32,3	1,4
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2
436	Напиток лимонный	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	8	5	3	0
	ИТОГО:		24,3	24,32	100,8	721,85	0,38	38,67	0,26	147,58	329,83	100,67	5,96

	ВСЕГО:		50,87	48,54	190,07	1405,38	0,61	42,2	0,42	330,04	650,56	181,96	11,13
	3 день												
	Завтрак												
99	Свекла, тушенная в соусе	60	1,14	3,12	6,13	57,11	0,02	2,53	0,01	27,02	30,84	12,33	0,77
295	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	90	13,54	14,76	12,17	235,96	0,09	0,58	0,03	33,87	137,42	23,95	1,65
91	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,19	5,07	21,42	144,49	0,12	10,38	0,04	44,84	85,79	30,32	1,22
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6
262	Чай с лимоном	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	0	1,14	0	13,29	5,1	4,58	0,43
	ИТОГО:		20,32	23,15	69,69	570,17	0,28	14,63	0,08	125,92	284,35	81,08	4,67
	Обед												
97	Капуста тушенная	60	1,5	1,76	6,31	48,07	0,03	13,15	0,04	34,02	24,52	12,49	0,75
62	Борщ с капустой и картофелем	200	1,65	4,6	10,36	90,01	0,04	7	0,19	40,73	40,07	20,42	1,02
161	Котлеты или биточки рыбные	90	8,06	7,41	10,92	142,95	0,08	0,36	0,07	48,57	123,94	29,76	0,99
203	Рис отварной	150	3,7	4,53	38,8	210,71	0,03	0	0,02	28,25	75,85	27,86	0,58
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2
236	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,03	111,13	0,01	1,6	0	13,16	3,96	4,43	0,79
	ИТОГО:		19,35	18,91	121,19	735,11	0,29	22,11	0,32	177,03	319,64	110,56	5,93
	ВСЕГО:		39,67	42,06	190,88	1305,28	0,57	36,74	0,4	302,95	603,99	191,64	10,6
	4 день												
	Завтрак												
117	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	180/5/10	4,88	6,35	40,62	239,5	0,04	0,42	0,03	88,22	110,11	26,57	0,41
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/10	4,64	7,27	15,09	144,85	0,05	0,07	0,07	95,50	76,15	13,40	0,71
264	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	2,43	26,63	142,21	0,05	0,52	0,02	111,41	87,89	19,03	0,4
	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,01	16	11	8	2,2
	ИТОГО:		13,23	16,45	92,14	573,56	0,17	11,01	0,13	311,13	285,15	67	3,72
	Обед												
58	Икра свекольная	60	2,53	4,86	6,06	78,03	0,02	0	0,01	27,01	33,61	16,21	1,08
71	Рассольник ленинградский	200	1,78	4,18	13,13	97,73	0,05	5,36	0,16	41,32	55,98	21,23	0,95
197	Рагу из птицы	90/150	22,65	24,08	19,6	386,91	0,2	10,73	0,47	36,65	229,96	50,5	2,59
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2
241	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,36	77,41	0	0	0	8,46	0	1,8	0
	ИТОГО:		31,24	33,57	85,92	772,32	0,37	16,09	0,64	125,74	370,85	105,34	6,42
	ВСЕГО:		44,47	50,02	178,06	1345,88	0,54	27,1	0,77	436,87	656	172,34	10,14
	5 день												
	Завтрак												
к/к	Горошек зеленый отварной	60	1,8	0,12	3,78	23,28	0,05	2,4	0	10,6	33,48	11,34	0,38
144	Омлет натуральный	150	13,95	16,71	2,55	216,59	0,06	0,2	0,3	95,94	209,49	15,84	2,42

99	Свекла, тушенная в соусе	60	1,14	3,12	6,13	57,11	0,02	2,53	0,01	27,02	30,84	12,33	0,11
62	Борщ с капустой и картофелем	200	1,65	4,6	10,36	90,01	0,04	7	0,19	40,73	40,07	20,42	1,02
158	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/30	17,29	2,73	2,24	103,25	0,1	1,74	0,24	48,27	247	60,33	1
91	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,19	5,07	21,42	144,49	0,12	10,38	0,04	44,84	85,79	30,32	1,22
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2
241	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,36	77,41	0	0	0	8,46	0	1,8	0
	ИТОГО:		27,55	15,97	87,28	604,51	0,38	21,65	0,48	181,62	455	140,8	5,81
	ВСЕГО:		40,96	33,2	164,71	1126,84	0,62	32,47	0,6	464,94	753,69	223,66	10,51
	8 день												
	Завтрак												
97	Капуста тушенная	60	1,5	1,76	6,31	48,07	0,03	13,15	0,04	34,02	24,52	12,49	0,75
161	Котлеты рыбные с соусом сметанным с луком	90/30	11,47	3,94	10,89	125,36	0,08	0,56	0,11	62,14	164,58	38,28	0,84
207	Макаронные изделия отварные	150	5,47	4,65	34,92	203,49	0,07	0	0,03	30,43	42,45	10,65	1
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6
261	Чай с сахаром	200	0	0	14,52	58,05	0	0	0	6,35	0	1,35	0
	ИТОГО:		20,73	10,54	81,69	506,02	0,23	13,71	0,18	139,84	256,75	72,67	3,19
	Обед												
53	Капуста соленая	60	1,08	0,06	1,8	13,8	0,01	18	0	28,8	18,6	9,6	0,36
74	Суп картофельный с крупой	200	1,91	2,28	16,4	93,99	0,06	5,28	0,16	22,85	51,38	21,35	0,8
184	Котлеты домашние	90	11,47	12,49	8,68	192,69	0,05	0,08	0	14,99	108,28	17,82	1,78
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2
436	Напиток лимонный	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	8	5	3	0
	ИТОГО:		18,94	15,28	80,35	537,72	0,23	36,36	0,16	86,94	234,56	67,37	4,74
	ВСЕГО:		39,67	25,82	162,04	1043,74	0,46	50,07	0,34	226,78	491,31	140,04	7,93
	9 день												
	Завтрак												
53	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	3	0	13,8	14,4	8,4	0,36
198	Птица или кролик тушенные в соусе	90/30	22,66	27,1	1,81	341,36	0,07	0,92	0,1	25,89	192,76	21,49	1,87
91	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,19	5,07	21,42	144,49	0,12	10,38	0,04	44,84	85,79	30,32	1,22
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6
264	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	2,43	26,63	142,21	0,05	0,52	0,02	111,41	87,89	19,03	0,4
	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,01	16	11	8	2,2
	ИТОГО:		32,33	35,25	75,73	753,91	0,33	24,82	0,17	218,84	417,04	97,14	6,65
	Обед												
58	Икра свекольная	60	2,53	4,86	6,06	78,03	0,02	0	0,01	27,01	33,61	16,21	1,08
78	Суп картофельный с горохом	200	4,58	3,64	14,99	111,2	0,14	3,68	0,18	28,56	62,17	26	1,52
199	Плов из птицы	90/150	24,14	21,18	40,71	450,96	0,14	2,89	0,3	27,4	245	51,2	2,13
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6

	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2
236	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,03	111,13	0,01	1,6	0	13,16	3,96	4,43	0,79
	ИТОГО:		35,69	30,29	116,56	883,56	0,41	8,17	0,49	108,43	396,04	113,44	7,32
	ВСЕГО:		68,02	65,54	192,29	1637,47	0,74	32,99	0,66	327,27	813,08	210,58	13,97
	10 день												
	Завтрак												
58	Икра свекольная	60	2,53	4,86	6,06	78,03	0,02	0	0,01	27,01	33,61	16,21	1,08
200	Фрикадельки из бройлеров цыплят с соусом сметанным с томатом	90/30	14,26	12,11	10,29	207,63	0,08	1,18	0,05	39,54	128,41	20,3	1,17
114	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,33	8,24	37,16	247,87	0,13	0	0,04	29,97	134,63	31,59	2,29
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6
262	Чай с лимоном	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	0	1,14	0	13,29	5,1	4,58	0,43
	ИТОГО:		25,57	25,41	83,48	666,14	0,28	2,32	0,1	116,71	326,95	82,58	5,57
	Обед												
53	Капуста соленая	60	1,08	0,06	1,8	13,8	0,01	18	0	28,8	18,6	9,6	0,36
64	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,08	4,76	13,13	108,68	0,07	5,08	0,19	44,96	72,26	26,37	1,34
188	Тефтели мясные	90/30	11,67	11,54	10,62	192,88	0,03	0,91	0,02	17,26	111,85	18,65	1,52
203	Рис отварной	150	3,7	4,53	38,8	210,71	0,03	0	0,02	28,25	75,85	27,86	0,58
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2
241	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,36	77,41	0	0	0	8,46	0	1,8	0
	ИТОГО:		23,81	21,34	92,12	658,31	0,24	23,99	0,23	131,57	329,86	98,08	5,6
	ВСЕГО:		49,38	46,75	175,6	1324,45	0,52	26,31	0,33	248,28	656,81	180,66	11,17
	Всего за 10 дней		473,82	438,66	1795,21	13075,04	5,9	369,69	5,06	3114	6485,44	1850,1	111,4
	Итого за 1 день пищевых веществ:		39,485	36,555	149,601	1089,587	0,4917	30,808	0,4216667	259,5	540,453	154,175	9,28333
Проводится ежедневная С-витаминизация третьих блюд													

*-можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице.

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

	Всего за 10 дней завтраки		206,19	206,63	749,59	5711,30	2,33	128,44	1,69	1738,71	2924,05	735,30	46,50
	Итого за 1 день пищевых веществ завтраки:		17,18	17,22	62,47	475,94	0,19	10,70	0,14	144,89	243,67	61,28	3,88
	Всего за 10 дней обеды		267,63	232,03	1045,62	7363,74	3,57	241,25	3,37	1375,29	3561,39	1114,80	64,90
	Итого за 1 день пищевых веществ обеды:		22,30	19,34	87,14	613,65	0,30	20,10	0,28	114,61	296,78	92,90	5,41