

Согласовано: Начальник отдела образования администрации
Труновского муниципального округа Ставропольского края
Е.Н. Трунова



Утверждено: Исполнительный директор предприятия
Петровский А.М. (подпись)
А.М. Петросян
М.М.Ахмедович
Согласовано: Начальник межрайонного
территориального отдела Управления
Республиканского центра по Ставропольскому краю №5.
Д.С. Соколов



Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания учащихся общеобразовательных учреждений
на период летней оздоровительной кампании 2024 года
для детей от 12 лет и старше

1 День

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Сд, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Мg, мг	Na, мг	K, мг	P, мг	S, мг	F, мг					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И САХАРОМ	200/66	5,6	7,5	40,5	252,7	0,50	0,05	0,12	0,04	0,08	104,08	126,73	30,19	0,46	183,42	9,23	0,01	0,02	117		2022						
МАСЛО (ПОРЦИОН)	10	0,1	8,3	0,1	73,0	0,00	0,00	0,00	0,07	0,06	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		10	2022					
МАСЛО (ПОРЦИОН)	10	2,3	3,0	0,0	36,3	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	88,00	50,00	3,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		11	2022					
СЫР (ПОРЦИОН)	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	5,180	0,00	0,00	0,00	0,00			2022					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200/50/15	1,5	1,2	17,0	65,4	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	6,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	0,00			2022					
ЧАЙ С МОЛОКСМ ИЛИ СЛИВКАМИ	80	5,9	4,1	41,7	228,1	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	15,12	61,92	23,04	1,44	105,60	2,40	0,00	0,00									
КОНДИРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ)	617	18,5	24,3	119,4	772,2	0,78	0,22	0,24	0,15	0,09	277,15	313,96	79,07	3,21	426,93	16,13	0,01	0,03									
Итого за прием пищи:																											
					Обед																						
ОУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	9,95	0,03	0,04	0,01	0,00	22,89	41,79	13,93	1,00	140,30	2,99	0,00	0,02				79	2022				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	6,60	0,09	0,08	0,20	0,00	29,55	58,95	23,62	1,09	476,51	4,70	0,00	0,03				79	2022				
ПЛОД ИЗ ПИЛЬИ ИЛИ КРОЛИКА	100/180	27,2	23,6	48,8	517,5	3,39	0,14	0,20	0,36	0,00	31,65	280,02	59,77	2,42	480,57	7,67	0,01	0,16				195	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	51,80	0,00	0,00	0,01					2022				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	132,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,80	3,38	0,00	0,00					2022				
ХЛЕБ РЖАНО	200	113,1	0,3	27,3	113,1	2,40	0,01	0,01	0,01	0,00	20,72	10,80	10,91	0,16	103,64	0,80	0,00	0,00				236	2022				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	530	38,2	27,4	144,3	979,6	22,34	0,44	0,38	0,58	0,08	124,81	475,96	132,63	7,89	1324,17	19,52	0,01	0,24									
Итого за прием пищи:	55,7	51,7	263,7	1751,8	23,12	0,66	0,62	0,73	0,09	401,96	790,92	211,90	11,10	1761,10	35,69	0,02	0,27										

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Сд, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Мg, мг	Na, мг	K, мг	P, мг	S, мг	F, мг					
Завтрак																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/6	20,0	22,0	3,7	292,6	0,28	0,08	0,62	0,42	3,35	136,89	289,78	22,70	3,45	291,55	34,86	0,04	0,07	144			2022					
РАГУ ОВОЩНОЕ (З ВАРЯНТ)	80	0,8	3,0	6,1	54,8	3,45	0,03	0,03	0,23	0,05	15,11	22,72	10,90	0,37	201,21	1,74	0,00	0,01	344			2012					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,3	8,4	15,1	145,8	0,00	0,05	0,03	0,07	0,15	8,10	27,10	9,90	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	1			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	51,80	0,00	0,00	0,01				2022					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	281			2022					

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Итого за прием пищи:	654	16,2	17,1	97,1	609,6	15,54	0,23	0,14	0,17	290,99	261,52	82,73	5,74	635,79	11,40	0,01	0,03				
Обед																					
Оливье свежий	100	0,8	0,1	2,5	14,0	9,97	0,03	0,04	0,01	0,00	22,93	41,97	13,96	1,00	140,98	2,99	0,00	0,02			
Суп картофельный с крутой рисовой	250	2,4	2,8	20,5	117,5	6,80	0,08	0,06	0,02	0,00	28,56	64,22	26,69	1,00	474,21	4,69	0,00	0,03			
Шницель рыбный натуральной с соусом томатным	100/30	16,1	12,3	11,1	219,7	1,95	0,10	0,10	0,08	0,12	40,07	225,90	40,62	1,65	421,10	118,34	0,00	0,01			
Пюре картофельное с маслом сливочным	180	3,8	8,5	25,7	184,4	12,45	0,15	0,13	0,05	0,14	52,64	102,56	36,21	1,47	975,41	10,13	0,00	0,04			
Хлеб пшеничный	40	0,2	20,1	0,0	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			
Хлеб ржаной	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,60	52,20	11,40	2,40	81,60	3,98	0,00	0,03			
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	1,20	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	960	30,2	24,4	124,7	840,1	30,97	0,53	0,40	0,34	0,26	172,66	520,05	143,87	8,32	2 085,70	139,51	0,00	0,11			
Всего за день:	46,4	41,5	221,8	1 449,7	46,51	0,76	0,63	0,48	0,43	463,55	781,57	206,60	14,08	2 771,48	150,91	0,01	0,14				

6 День

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Итого за прием пищи:	552	19,7	24,1	112,5	746,5	0,47	0,33	0,24	0,14	0,09	222,47	339,29	136,36	5,36	499,32	12,05	0,00	0,02			
Обед																					
Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24,1	25,13	0,06	0,04	0,17	0,00	14,07	26,13	20,10	1,01	291,46	2,01	0,00	0,00			
Суп картофельный с овощами с грибами	250/20	8,9	5,7	39,6	246,0	4,62	0,23	0,08	0,20	0,00	44,18	109,71	45,33	2,67	525,32	4,34	0,00	0,04			
Кнели из курицы с рисом и соусом сметанным с томатом	100/30	18,6	18,9	8,5	279,0	1,04	0,07	0,15	0,06	0,05	30,75	161,97	22,70	1,28	269,18	5,54	0,00	0,11			
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,7	4,8	42,9	241,8	0,00	0,08	0,02	0,02	0,08	31,76	50,93	12,73	1,18	79,14	0,94	0,01	0,01			
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			
Хлеб ржаной	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,60	52,20	11,40	2,40	81,60	3,98	0,00	0,03			
Компот из свежих плодов	200	0,3	0,1	27,3	113,1	2,40	0,01	0,01	0,01	0,00	20,72	10,80	10,91	0,18	103,64	0,80	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	985	42,7	39,4	187,6	1 121,1	33,19	0,62	0,37	0,46	0,13	181,48	445,34	136,37	9,52	1 401,59	17,09	0,01	0,17			
Всего за день:	62,4	64,5	290,1	1 897,6	33,66	0,95	0,61	0,60	0,22	383,95	784,63	272,72	14,90	1 871,26	29,14	0,01	0,19				

7 День

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Итого за прием пищи:	577	29,3	26,8	96,0	733,4	4,46	0,43	0,30	0,11	0,11	67,61	194,39	8,92	8,92	635,00	8,12	0,00	0,12			
Обед																					
Оливье свежий	100	0,8	0,1	2,5	13,9	9,95	0,03	0,04	0,01	0,00	22,69	41,79	13,93	1,00	140,30	2,99	0,00	0,02			
Суп картофельный	250	3,8	5,1	22,0	149,3	4,60	0,07	0,07	0,23	0,14	35,64	61,29	20,90	0,98	352,35	4,58	0,01	0,02			

Завтрак

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Итого за прием пищи:	100/30	16,2	19,0	17,1	304,8	1,58	0,11	0,14	0,08	0,03	45,38	157,78	31,83	1,66	300,04	5,50	0,00	0,09			
Котлеты рубленые из бройлеров-цельт с соусом томатным	180/5	9,7	6,5	44,1	273,8	0,00	0,26	0,14	0,07	0,08	25,27	215,13	144,51	6,06	303,98	2,62	0,00	0,02			
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			
Хлеб пшеничный	200/15/7	0,3	0,1	14,7	60,1	2,91	0,00	0,00	0,00	0,00	7,76	9,70	4,85	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00			
Чай с сахаром и лимонном	577	29,3	26,8	96,0	733,4	4,46	0,43	0,30	0,11	0,11	67,61	194,39	8,92	8,92	635,00	8,12	0,00	0,12			

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.28	33.60	13.20	0.80	51.60	0.00	0.00	0.01	2022
КУРАМ С МОЛОЖКОМ	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	2022
ПШЕНИЧНЫЕ СЕЗОННЫЕ	120	0.5	0.5	11.8	56.4	12.00	0.04	0.02	0.01	0.00	19.20	13.20	9.90	2.64	333.60	2.40	0.00	0.01	2022
Итого за прием пищи:	589	18.3	15.5	79.4	536.1	12.59	0.20	0.23	0.10	0.06	346.01	298.15	74.30	5.01	703.75	12.11	0.01	0.04	2022
СУПЧЕД СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	13.9	9.96	0.03	0.04	0.01	0.00	22.31	41.83	13.94	1.00	140.44	2.99	0.00	0.02	2022
ЧИЗ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/5	1.9	5.6	8.7	95.1	12.04	0.05	0.05	0.21	0.00	46.40	43.07	20.54	0.54	309.66	4.28	0.00	0.02	2022
ПРИЖИВАТЕЛЬСКИЕ ИРЖЕНЬЕ В СОУСЕ	100/20	14.6	12.5	9.2	207.4	0.25	0.05	0.09	0.01	0.00	18.34	128.30	18.96	1.92	275.93	8.10	0.00	0.04	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6.7	4.8	42.9	241.8	0.00	0.06	0.02	0.02	0.00	31.78	50.93	12.73	1.18	79.14	0.94	0.01	0.01	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	0.90	51.60	0.00	0.00	0.01	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4.0	0.5	23.4	122.4	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	18.40	52.20	11.40	2.40	81.60	0.00	0.00	0.00	2022
ХЛЕБЫ ИЗ ПШЕНИЦЫ	200	0.1	0.1	29.3	115.4	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	15.54	8.51	4.01	0.59	85.79	0.60	0.00	0.00	2022
Итого за прием пищи:	970	31.2	24.0	137.1	890.7	23.45	0.36	0.28	0.25	0.08	154.95	358.44	94.78	8.83	1 024.16	19.27	0.01	0.10	2022
Всего за день:		49.9	39.6	219.5	1 426.8	36.04	0.59	0.51	0.35	0.16	500.95	647.59	169.08	14.64	1 727.91	30.38	0.02	0.14	

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Мозильного и В.А. Тумельяна.-М.: Делти принт, 2011.-544с.

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, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	Se, мг	F, мкг	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	Se, мг	F, мкг
(Итого за весь период)	578.8	320.7	2 346.1	16 454.5	7.75	7.03	6.75	5.94	3 850.34	8 087.52	2 408.31	150.28	21 409.30	545.49	0.28	2.10														
режим питания за период	41.3	37.2	167.6	1 175.3	29.46	0.55	0.50	0.48	0.42	275.02	577.68	172.02	10.79	1 529.24	38.98	0.02	0.15													
Усредненные данные: жирно, углеводо-е меню за период, в % от калорийности	14.1	28.5	57.4																											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	597	987

Е.Н. Трунова



Подлинное удостоверение и скреплено печатью 5