



СОГЛАСОВАНО  
 Начальник администрации муниципального района  
 Мухоморова Е.А.  
 «09» января 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
 Исполнительный директор  
 Петросян А.М.  
 «09» января 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
 Начальник службы по защите прав потребителей и обеспечению доступности продукции (товаров) для инвалидов  
 К.Ю. Жигрова  
 «09» января 2022 г.

Примерное меню для питания обучающихся общеобразовательных учреждений Труновского муниципального района на учебный год 2022/23  
 Учеников от 7 до 11 лет (завтраки)

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мк	В1, мк	В2, мк	А, мкг	Д, мкг	Са, мк	Р, мк	Мg, мк	Fe, мк	К, мк	Ca, мк	Na, мк	F, мк			
КАША ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ С РЫСОМ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И САХАРОМ БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ ЧАЙ С САХАРОМ ПЕЧЕНЬЕ Итого за прием пищи: Всего за день:	180/56	5,1	6,8	36,6	229,3	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
	406/10	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	0,09	0,00	0,01	3	2022
	200/10	0,2	0,0	0,0	41,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,74	7,42	5,76	0,74	25,70	0,00	0,00	0,00	261	2022
	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	0,02	0,01	0,00	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	231	2022
	555	11,1	14,5	76,6	484,9	10,56	0,15	0,20	0,12	0,16	222,42	216,00	57,88	4,28	530,90	10,35	0,01	0,04		
	114	14,5	76,6	484,9	10,56	0,15	0,20	0,12	0,16	222,42	216,00	57,88	4,28	530,90	10,35	0,01	0,04			

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мк	В1, мк	В2, мк	А, мкг	Д, мкг	Са, мк	Р, мк	Мg, мк	Fe, мк	К, мк	Ca, мк	Na, мк	F, мк				
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОСЯДИНЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ КАША ПШЕНИЧНАЯ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ Итого за прием пищи: Всего за день:	100/20	16,1	20,0	16,6	309,5	0,82	0,08	0,89	0,08	0,00	16,80	150,28	30,19	2,70	280,03	5,19	0,00	0,04	182	2022	
	150/5	8,5	6,2	38,6	244,5	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	18,65	189,97	126,49	4,41	285,96	2,30	0,00	0,01	114	2022	
	40	3,1	0,2	28,1	94,7	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00	0,01	2022	
	200	0,2	0,2	21,9	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	0,00	236	2022
	525	21,9	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	0,00	0,06		
	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	0,00	0,06			

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мк	В1, мк	В2, мк	А, мкг	Д, мкг	Са, мк	Р, мк	Мg, мк	Fe, мк	К, мк	Ca, мк	Na, мк	F, мк				
КАША ДРУЖКА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЧАЙ С МАСЛОМ ПЕЧЕНЬЕ Итого за прием пищи: Всего за день:	180/5	5,4	7,8	24,2	187,7	0,70	0,07	0,15	0,04	0,08	143,67	129,32	26,19	0,45	226,11	12,68	0,00	0,01	190	2008	
	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	0,00	0,01	2022	
	200/197	0,2	0,0	14,9	61,6	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	13,28	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	0,00	282	2022
	100	0,4	0,4	47,0	47,0	0,03	0,02	0,01	0,00	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	231	2022	
	547	9,1	8,2	69,0	381,0	11,84	0,16	0,20	0,05	0,08	182,16	179,02	51,97	3,88	580,58	14,68	0,00	0,00	0,03		
	9,1	8,2	69,0	381,0	11,84	0,16	0,20	0,05	0,08	182,16	179,02	51,97	3,88	580,58	14,68	0,00	0,00	0,03			

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мк	В1, мк	В2, мк	А, мкг	Д, мкг	Са, мк	Р, мк	Мg, мк	Fe, мк	К, мк	Ca, мк	Na, мк	F, мк				
КОРЖИЧКА ЗАПЕЧЕНА С ТВОРОГОМ СО СЛИВОЧНЫМ МОЛОКОМ БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ПЕЧЕНЬЕ Итого за прием пищи: Всего за день:	180/10	17,4	17,8	31,0	566,6	2,79	0,10	0,32	2,59	0,42	216,65	280,95	63,78	1,77	431,16	12,14	0,02	0,08	258	2008	
	40/10	3,1	8,5	20,2	166,5	0,00	0,06	0,03	0,00	0,15	10,40	35,50	13,20	0,82	53,10	0,00	0,00	0,00	0,01	1	2022
	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	0,00	241	2022
	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	0,02	0,01	0,00	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	231	2022	
	540	20,9	26,5	80,4	687,5	12,79	0,19	0,37	2,67	0,57	250,91	287,55	86,78	4,78	763,46	14,14	0,02	0,11			
	20,9	26,5	80,4	687,5	12,79	0,19	0,37	2,67	0,57	250,91	287,55	86,78	4,78	763,46	14,14	0,02	0,11				

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		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	Л, мкг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КОТЛЕТЫ МИЛ ВИТОЧКИ 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
ПОРЕ КАРПОВЕЛНЬОЕ 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	5,59	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	51,80	0,00	0,00	0,01		2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/157	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,28	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	282	2022
Итого за прием пищи:	547	19,8	15,1	73,5	510,5	12,75	0,28	0,21	0,10	0,11	96,05	301,08	84,12	3,94	1172,42	98,23	0,00	0,04		
Всего за день:		19,8	15,1	73,5	510,5	12,75	0,28	0,21	0,10	0,11	96,05	301,08	84,12	3,94	1172,42	98,23	0,00	0,04		

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		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	Л, мкг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
СУТМОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180/5/10	4,7	6,8	24,4	178,6	0,47	0,04	0,13	0,05	0,17	105,19	85,64	13,77	0,36	157,48	9,15	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	10,7	14,5	64,4	435,2	10,58	0,14	0,22	0,13	0,25	231,73	188,61	44,23	4,21	522,33	11,15	0,00	0,02		
Всего за день:		10,7	14,5	64,4	435,2	10,58	0,14	0,22	0,13	0,25	231,73	188,61	44,23	4,21	522,33	11,15	0,00	0,02		

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		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	Л, мкг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ШИЩЕЛЬ 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
ПОРЕ КАРПОВЕЛНЬОЕ 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	5,59	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	51,80	0,00	0,00	0,01		2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/157	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	282	2022
Итого за прием пищи:	547	22,9	24,3	73,5	605,4	12,49	0,28	0,25	0,09	0,11	86,78	287,60	79,31	5,24	1189,25	14,46	0,00	0,08		
Всего за день:		22,9	24,3	73,5	605,4	12,49	0,28	0,25	0,09	0,11	86,78	287,60	79,31	5,24	1189,25	14,46	0,00	0,08		

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		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	Л, мкг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ГРЯННАЯ ЗАЖИКА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/55	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
КАККО 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	328,10	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	328,10	289,44	74,81	4,71	743,89	19,15	0,00	0,02		

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		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	Л, мкг			Se, мг	Ф, мг
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫМ 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
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОСТАВАНСКИ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	0,40	0,05	0,03	0,00	0,00	10,80	33,48	11,34	0,38	59,40	0,00	0,00	0,00	14	2022
КУЧЕРЯВЦЫ 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
КОФЕИЛЬНИК НА ПОТОК 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:	495	26,0	33,2	52,6	615,5	3,18	0,23	0,73	0,49	3,22	255,78	425,88	63,23	4,67	542,46	40,46	0,04	0,08		
Всего за день:	26,0	33,2	52,6	615,5	3,18	0,23	0,73	0,49	3,22	255,78	425,88	63,23	4,67	542,46	40,46	0,04	0,08			

9 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		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	Л, мкг			Se, мг	Ф, мг
КАПУСТА СОЕДЕНАЯ	80	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 ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/20	22,5	24,1	1,9	315,6	0,98	0,09	0,16	0,08	0,00	22,56	182,34	22,06	1,47	287,92	4,88	0,00	0,14	188	2022
РИС ОСТАВАНСКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,7	4,5	39,0	211,7	0,00	0,03	0,02	0,02	0,08	26,54	76,29	28,02	0,58	58,32	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	51,80	0,00	0,00	0,01	202	2022
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	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	4,59	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											№ рецептур	Сборник рецептур		
	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	Л, мкг			Se, мг	Ф, мг
Итого за весь период	194,2	203,3	742,8	5 694,5	107,99	2,15	2,94	3,98	4,82	1 808,97	2 887,78	793,66	48,27	7 253,59	237,55	0,08	0,66		
Среднее значение за период	17,7	19,0	67,5	515,0	9,82	0,20	0,27	0,36	0,44	164,45	282,92	72,15	4,39	659,42	21,80	0,01	0,06		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Загрузка
7-11 лет	547