



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

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



Утверждено: Начальник территориального отдела
 Петровская Е.М.
 Д.С. Саконцов

Продукты питания, наименование блюда	Тяжелые вещества				Энергетическая ценность ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур			
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, кг, г		С, мг	В1, мкг	В2, мкг	А, мкг	Д, мкг	Сд, мкг	Р, мкг	Мд, мкг	Фд, мкг	К, мкг			Л, мкг	Са, мкг	Ф, мкг
КАША ВЕЩЬКАЯ МОЛОЧНАЯ НА МЯСНОМ СЛИВОЧНОМ И САХАРОМ	180/55	5,1	6,8	20,6	288,9	0,45	0,05	0,11	0,04	0,08	95,88	115,03	27,42	0,43	165,95	8,35	0,01	0,02	117	2022
КОШУ ВЕЩЬКАЯ МОЛОЧНАЯ НА МЯСНОМ СЛИВОЧНОМ И САХАРОМ	40/10	8,4	7,3	20,1	188,5	0,07	0,07	0,08	0,07	0,08	97,80	04,35	16,70	0,91	61,15	0,00	0,01	0,01	3	2022
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,74	-7,42	3,75	0,74	28,70	0,00	0,00	0,00	261	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	100	0,4	9,8	0,4	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,01	16,00	1,00	0,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	201	2022
ПЕКОНО	65/8	11,1	14,8	75,6	484,9	10,96	0,15	0,20	0,12	0,10	222,42	218,00	57,68	4,28	290,00	10,38	0,01	0,04		
Итого за прием пищи:		15,1	14,5	75,6	484,9	10,96	0,15	0,20	0,12	0,10	222,42	218,00	57,68	4,28	290,00	10,38	0,01	0,04		
Всего за день:																				

Продукты питания, наименование блюда	Тяжелые вещества				Энергетическая ценность ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур			
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, кг, г		С, мг	В1, мкг	В2, мкг	А, мкг	Д, мкг	Сд, мкг	Р, мкг	Мд, мкг	Фд, мкг	К, мкг			Л, мкг	Са, мкг	Ф, мкг
КОШУ ВЕЩЬКАЯ МОЛОЧНАЯ НА МЯСНОМ СЛИВОЧНОМ И САХАРОМ	100/30	16,1	20,0	76,6	300,6	0,62	0,08	0,09	0,09	0,08	16,80	149,28	30,19	2,70	280,03	5,19	0,00	0,04	182	2022
КАША ВЕЩЬКАЯ МОЛОЧНАЯ НА МЯСНОМ СЛИВОЧНОМ И САХАРОМ	150/5	8,5	6,2	28,8	246,5	0,10	0,22	0,12	0,02	0,02	18,65	187,07	128,49	4,41	265,98	2,30	0,00	0,01	114	2022
КАША РАССЫПЧАТАЯ РЕЧНЕВАЯ МАКСИМ СЛИВОЧНЫМ	40	3,1	0,2	20,1	64,7	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	9,20	33,50	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00	202	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПРОДУКТОВ	5/8	27,9	86,6	102,2	783,7	2,62	0,37	0,23	0,11	0,09	51,65	394,85	173,88	2,91	807,99	7,49	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:		27,9	26,6	192,2	783,7	2,62	0,37	0,23	0,11	0,09	51,65	394,85	173,88	2,91	807,99	7,49	0,00	0,00		
Всего за день:																				

Продукты питания, наименование блюда	Тяжелые вещества				Энергетическая ценность ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур			
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, кг, г		С, мг	В1, мкг	В2, мкг	А, мкг	Д, мкг	Сд, мкг	Р, мкг	Мд, мкг	Фд, мкг	К, мкг			Л, мкг	Са, мкг	Ф, мкг
Завтрак	80	0,5	0,1	1,0	7,8	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	13,80	14,40	6,40	0,26	94,60	0,00	0,00	0,00	53	2022

Виды рыб:	22.0		24.3		70.6		606.4		12.40		0.26		0.26		0.03		0.11		80.20		207.00		70.31		5.24		1.062.25		14.40		0.00		0.00	
	Виды рыб:	Виды рыб:	Виды рыб:	Виды рыб:	Виды рыб:	Виды рыб:	Виды рыб:	Виды рыб:	Виды рыб:	Виды рыб:	Виды рыб:	Виды рыб:	Виды рыб:	Виды рыб:	Виды рыб:	Виды рыб:	Виды рыб:	Виды рыб:	Виды рыб:	Виды рыб:	Виды рыб:	Виды рыб:	Виды рыб:	Виды рыб:	Виды рыб:	Виды рыб:	Виды рыб:	Виды рыб:	Виды рыб:	Виды рыб:	Виды рыб:			

Группы, виды, наименования блюд	Масса порция	Тяжелые вещества		Жиры, г	Углевод. м.г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин А		Витамин В		Витамин С		Витамин Е		Витамин К		Витамин Р		Витамин Т		№ рецептур	Сроки годности
		г	г				мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг		

Группы, виды, наименования блюд	Масса порция	Тяжелые вещества		Жиры, г	Углевод. м.г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин А		Витамин В		Витамин С		Витамин Е		Витамин К		Витамин Р		Витамин Т		№ рецептур	Сроки годности
		г	г				мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг		

Группы, виды, наименования блюд	Масса порция	Тяжелые вещества		Жиры, г	Углевод. м.г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин А		Витамин В		Витамин С		Витамин Е		Витамин К		Витамин Р		Витамин Т		№ рецептур	Сроки годности
		г	г				мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг		

Итого	Тяжелые вещества		Жиры, г	Углевод., м.г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин А		Витамин В		Витамин С		Витамин Е		Витамин К		Витамин Р		Витамин Т		№ рецептур	Сроки годности
	г	г				мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг		

Возраст детей: 5-11 лет

Задача: 553

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)