

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ «Кореизская средняя школа имени Героя Советского Союза П.П.Кулешова»

/ О.В. Баранов /

20 \_\_\_\_ г.



**УТВЕРЖДАЮ:**

Индивидуальный предприниматель

/Е.О. Черненко/

20 \_\_\_\_ г.

## **ОСНОВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для обеспечения горячим питанием обучающихся  
1-4 классов в общеобразовательных учреждениях  
городского округа Ялта Республики Крым  
рацион №1 из расчета 60,13 руб. на 1 ребенка в день  
Возрастная категория: 7-11 лет**



Возрастная категория: 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>1 ДЕНЬ</b>															
<b>Рацион 1</b>															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	220	13,8	13,4	47,3	346,0	0,19	0,52	0,06	1,82	129,08	69,79	221,12	1,90	173	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	13,4	56,3	0,00	1,21	0,00	0,00	17,33	8,45	12,55	1,17	377	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,1	9,4	20,6	179,6	0,04	0,00	0,07	0,22	8,80	5,20	27,90	0,42	1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80		2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	1,5	0,0	16,0	65,2	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	1,20	2,40	0,28		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>517</b>	<b>20,1</b>	<b>23,0</b>	<b>105,8</b>	<b>687,9</b>	<b>0,28</b>	<b>1,73</b>	<b>0,13</b>	<b>2,48</b>	<b>163,81</b>	<b>88,44</b>	<b>281,37</b>	<b>4,57</b>		
<b>2 ДЕНЬ</b>															
<b>Рацион 1</b>															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,7	2,9	1,4	34,6	0,02	6,00	0,00	1,26	8,40	12,00	15,65	0,60		2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	14,7	16,9	36,0	325,3	0,07	0,06	0,06	1,27	172,67	14,56	123,89	1,19	204	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,7</b>	<b>21,4</b>	<b>86,1</b>	<b>588,9</b>	<b>0,19</b>	<b>7,66</b>	<b>0,06</b>	<b>2,97</b>	<b>204,87</b>	<b>42,76</b>	<b>195,55</b>	<b>5,51</b>		
<b>3 ДЕНЬ</b>															
<b>Рацион 1</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	9,8	13,6	32,4	184,7	0,07	0,73	0,05	0,45	148,83	25,18	126,94	0,45	121	2011
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ ИЛИ ДЖЕМОМ	60/10	5,5	5,2	31,0	180,2	0,04	0,16	0,01	1,31	57,08	9,47	58,76	0,30	401	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,5	0,03	0,52	0,02	0,00	109,82	16,74	82,48	0,29	379	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>22,7</b>	<b>22,6</b>	<b>109,6</b>	<b>614,0</b>	<b>0,23</b>	<b>1,41</b>	<b>0,08</b>	<b>2,20</b>	<b>326,93</b>	<b>60,39</b>	<b>311,58</b>	<b>2,23</b>		
<b>4 ДЕНЬ</b>															
<b>Рацион 1</b>															
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	220	13,4	13,1	50,2	334,8	0,14	0,52	0,06	0,22	123,68	38,74	190,97	2,08	173	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	13,4	56,3	0,00	1,21	0,00	0,00	17,33	8,45	12,55	1,17	377	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	6,4	9,6	20,6	195,2	0,05	0,04	0,07	0,16	120,40	9,40	86,95	0,53	3	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>507</b>	<b>21,5</b>	<b>22,9</b>	<b>92,7</b>	<b>627,1</b>	<b>0,23</b>	<b>1,77</b>	<b>0,13</b>	<b>0,82</b>	<b>265,01</b>	<b>60,39</b>	<b>307,87</b>	<b>4,58</b>		
<b>5 ДЕНЬ</b>															
<b>Рацион 1</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СМЕТАНОЙ Т/О	120/30	20,9	18,6	36,0	357,2	0,06	0,72	0,51	2,43	152,48	26,34	174,65	0,69	224	2011
ФИТОЧАЙ	200	0,3	0,0	13,3	54,4	0,00	0,07	0,00	0,00	15,91	8,53	12,61	1,25	376	2011
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>25,4</b>	<b>20,5</b>	<b>84,8</b>	<b>589,6</b>	<b>0,14</b>	<b>10,78</b>	<b>0,52</b>	<b>3,06</b>	<b>193,89</b>	<b>49,37</b>	<b>230,76</b>	<b>4,65</b>		



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>6 ДЕНЬ</b>															
<b>Рацион 1</b>															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	220	12,4	13,8	44,2	298,6	0,06	0,52	0,06	1,11	112,65	17,55	100,30	0,41	182	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	13,4	56,3	0,00	1,21	0,00	0,00	17,33	8,45	12,55	1,17	377	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80		2008
МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4,4	7,2	33,6	216,7	0,08	0,06	0,03	0,31	86,42	26,23	76,56	1,04	406	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>537</b>	<b>21,5</b>	<b>22,4</b>	<b>120,2</b>	<b>717,1</b>	<b>0,22</b>	<b>1,79</b>	<b>0,09</b>	<b>1,86</b>	<b>227,59</b>	<b>61,23</b>	<b>232,80</b>	<b>3,82</b>		
<b>7 ДЕНЬ</b>															
<b>Рацион 1</b>															
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,6	3,6	1,9	43,2	0,02	5,47	0,08	1,72	18,91	10,40	18,28	0,55	24	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	14,7	16,9	36,0	325,3	0,07	0,06	0,06	1,27	172,67	14,56	123,89	1,19	204	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>21,9</b>	<b>22,3</b>	<b>95,1</b>	<b>638,3</b>	<b>0,22</b>	<b>7,13</b>	<b>0,14</b>	<b>3,87</b>	<b>218,98</b>	<b>44,96</b>	<b>215,58</b>	<b>6,26</b>		
<b>8 ДЕНЬ</b>															
<b>Рацион 1</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	230	10,8	13,6	32,4	205,8	0,07	0,83	0,06	0,15	171,77	26,03	148,82	0,69	121	2011
КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	4,8	1,3	22,5	162,1	0,01	0,19	0,48	0,00	63,94	8,99	58,87	0,32	383	211
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,1	9,4	20,6	179,6	0,04	0,00	0,07	0,22	8,80	5,20	27,90	0,42	1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,0</b>	<b>24,5</b>	<b>84,0</b>	<b>588,3</b>	<b>0,16</b>	<b>1,02</b>	<b>0,61</b>	<b>0,81</b>	<b>248,11</b>	<b>44,02</b>	<b>252,99</b>	<b>2,23</b>		
<b>9 ДЕНЬ</b>															
<b>Рацион 1</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120/30	12,6	14,0	8,9	212,0	0,09	1,39	0,24	2,08	83,61	19,40	187,94	2,10	219	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	13,4	56,3	0,00	1,21	0,00	0,00	17,33	8,45	12,55	1,17	377	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	65	3,8	3,1	48,8	237,9	0,05	0,00	0,00	0,00	7,15	5,85	32,50	0,52		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>22,4</b>	<b>18,6</b>	<b>108,6</b>	<b>692,6</b>	<b>0,26</b>	<b>2,60</b>	<b>0,24</b>	<b>2,96</b>	<b>122,89</b>	<b>46,51</b>	<b>293,79</b>	<b>5,79</b>		
<b>10 ДЕНЬ</b>															
<b>Рацион 1</b>															
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/40	16,3	18,6	59,4	382,2	0,07	3,06	0,04	2,24	128,43	21,02	120,00	0,63	446	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	13,3	54,4	0,00	0,07	0,00	0,00	15,91	8,53	12,61	1,25	376	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,0</b>	<b>20,2</b>	<b>103,1</b>	<b>588,4</b>	<b>0,14</b>	<b>13,12</b>	<b>0,04</b>	<b>2,87</b>	<b>167,94</b>	<b>42,75</b>	<b>169,60</b>	<b>4,48</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	216,2	218,4	990,0	6 332,2	2,07	49,02	2,05	23,91	2 140,02	540,84	2 491,89	44,12
Среднее значение за период	21,6	21,8	99,0	633,2	0,21	4,90	0,20	2,39	214,00	54,08	249,19	4,41

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-10 лет	511