

СОГЛАСОВАНО:

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

/О.В. Баранов /

« 20 22 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

/Е.О. Черненко/

« 01 » 09 20 22 г.

ОСНОВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для обеспечения горячим питанием обучающихся
1-4 классов в общеобразовательных учреждениях
городского округа Ялта Республики Крым
рацион № 2 из расчета 75,00 руб. на 1 ребенка в день
Возрастная группа: 7-11 лет**

Возрастная категория: 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
1 ДЕНЬ															
Рацион 2															
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,5	3,6	1,5	39,7	0,01	2,87	0,02	1,57	14,77	8,11	22,85	0,54	20	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,1	2,2	14,7	108,0	0,06	4,04	0,17	1,18	18,46	15,89	38,11	0,73	112	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) С СОУСОМ	60/30	14,3	15,1	11,6	205,8	0,03	0,73	0,01	1,54	17,19	12,95	82,18	1,11	279	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	6,1	7,9	35,8	209,9	0,13	0,69	0,37	0,24	29,46	34,88	134,78	2,28	166	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0,01	1,60	0,00	0,25	13,09	4,43	3,96	0,79	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	780	29,0	29,6	124,6	838,6	0,37	9,93	0,57	6,41	109,87	98,46	349,98	7,65		
2 ДЕНЬ															
Рацион 2															
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	60	1,0	3,7	5,7	60,0	0,03	28,20	0,28	1,84	21,11	10,08	20,11	0,43	49	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,3	2,3	15,9	93,7	0,08	5,28	0,16	0,97	19,85	21,74	58,28	1,00	101	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	19,6	23,0	39,8	425,3	0,07	1,86	0,22	2,94	19,41	33,28	164,95	1,59	291	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	20,1	98,1	0,01	80,00	0,16	0,00	19,10	4,86	3,06	0,54	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	690	29,4	29,9	119,3	856,7	0,33	115,34	0,83	7,38	96,37	92,17	314,51	5,76		
3 ДЕНЬ															
Рацион 2															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	6,0	12,4	104,5	0,04	7,04	0,22	1,89	33,43	20,52	38,07	0,98	82	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	60/30	13,6	11,6	11,8	185,4	0,05	0,18	0,03	0,18	41,05	26,26	120,18	0,49	234	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,6	7,7	37,9	268,4	0,07	0,00	0,03	1,25	20,57	8,81	43,58	1,01	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	1,83	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	780	27,3	28,8	116,8	834,4	0,31	13,22	0,28	6,22	128,86	91,61	285,58	5,28		
4 ДЕНЬ															
Рацион 2															
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,9	3,0	5,3	52,2	0,01	9,48	0,03	1,37	27,94	8,17	15,13	0,50	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	6,3	17,1	137,7	0,14	3,72	0,20	3,26	28,91	26,64	62,62	1,53	102	2011
БИТОЧКИ (ИЗ МЯСА ИЛИ ПТИЦЫ) С СОУСОМ	50/40	12,8	14,8	14,8	209,5	0,04	0,07	0,01	1,47	27,76	11,05	80,87	0,99	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	6,1	7,6	37,0	221,4	0,17	0,69	0,37	1,58	23,44	45,53	121,81	1,63	166	2011
ФРУКТОВЫЙ НАПИТОК	200	0,1	0,1	12,5	59,5	0,00	0,90	0,00	0,00	5,73	1,82	3,31	0,28	352	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	780	30,3	32,4	124,5	859,9	0,50	14,86	0,61	9,31	130,68	115,41	351,84	7,13		

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		
5 ДЕНЬ															
Рацион 2															
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,6	3,6	2,0	44,3	0,02	6,06	0,11	1,83	18,51	10,13	13,57	0,52		2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,4	4,1	8,6	77,3	0,05	6,80	0,16	1,87	23,57	16,81	36,90	0,69	99	2011
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	20,5	22,9	14,0	307,5	0,21	13,20	6,27	6,41	10,79	16,27	261,38	5,75	282	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,0	7,6	28,6	202,2	0,14	12,42	0,03	0,27	14,48	32,14	81,80	1,41	125	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0,01	1,60	0,00	0,25	13,09	4,43	3,96	0,79	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	780	31,5	39,0	114,2	906,5	0,56	40,08	6,57	12,26	97,34	101,98	465,72	11,35		
6 ДЕНЬ															
Рацион 2															
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	60	1,0	3,7	5,7	60,0	0,03	28,20	0,28	1,84	21,11	10,08	20,11	0,43	49	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,2	2,3	16,1	114,4	0,07	5,28	0,16	1,13	18,34	18,58	45,76	0,83	103	2011
КОТЛЕТЫ (ИЗ МЯСА ИЛИ ПТИЦЫ) С СОУСОМ	50/40	12,8	14,8	14,8	209,5	0,04	0,07	0,01	1,47	27,76	11,05	80,87	0,99	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	6,1	7,9	35,8	209,9	0,13	0,69	0,37	0,24	29,46	34,88	134,78	2,28	166	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	1,83	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	780	27,9	29,3	125,7	835,3	0,40	34,24	0,83	6,32	122,08	98,61	349,62	6,73		
7 ДЕНЬ															
Рацион 2															
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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,3	2,3	15,9	93,7	0,08	5,28	0,16	0,97	19,85	21,74	58,28	1,00	101	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	90	16,6	19,5	7,7	214,7	0,04	0,47	0,05	0,88	21,54	11,99	103,36	0,99	290	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	7,5	38,5	209,2	0,03	0,00	0,02	0,35	4,37	24,10	73,05	0,49	304	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	20,1	98,1	0,01	80,00	0,16	0,00	19,10	4,86	3,06	0,54	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	780	29,8	33,1	121,4	829,9	0,32	91,75	0,40	5,10	90,15	96,89	321,51	5,82		
8 ДЕНЬ															
Рацион 2															
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,6	4,6	1,8	42,3	0,02	4,58	0,06	1,72	14,46	9,00	16,43	0,51	24	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,4	4,1	8,6	77,3	0,05	6,80	0,16	1,87	23,57	16,81	36,90	0,69	99	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	60/30	13,6	11,6	11,8	185,4	0,05	0,18	0,04	0,23	41,25	26,26	120,48	0,49	234	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,6	7,7	37,9	268,4	0,07	0,00	0,03	1,25	20,57	8,81	43,58	1,01	203	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0,01	1,60	0,00	0,25	13,09	4,43	3,96	0,79	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	780	27,2	28,8	121,1	848,6	0,33	13,16	0,29	6,95	129,84	87,50	289,45	5,69		

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		
9 ДЕНЬ															
Рацион 2															
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,7	0,1	6,8	31,2	0,03	1,15	1,15	0,36	26,49	19,70	28,51	0,52	41	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	6,3	17,1	137,7	0,14	3,72	0,20	3,26	28,91	26,64	62,62	1,53	102	2011
ШНИЦЕЛЬ (ИЗ МЯСА ИЛИ ПТИЦЫ) С СОУСОМ	50/40	13,0	15,0	14,8	213,4	0,04	0,07	0,01	1,48	27,87	11,30	82,97	1,03	268	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,0	7,6	28,6	202,2	0,14	12,42	0,03	0,27	14,48	32,14	81,80	1,41	125	2011
ФРУКТОВЫЙ НАПИТОК	200	0,1	0,1	12,5	59,5	0,00	0,90	0,00	0,00	5,73	1,82	3,31	0,28	352	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	780	27,2	29,7	117,6	823,6	0,48	18,26	1,39	7,00	120,38	113,79	327,32	6,96		
10 ДЕНЬ															
Рацион 2															
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,9	3,0	5,3	52,2	0,01	9,48	0,03	1,37	27,94	8,17	15,13	0,50	45	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	200	1,5	4,1	8,2	75,9	0,04	6,40	0,16	1,88	25,52	15,77	33,73	0,65	98	2011
КНЕЛИ (ИЗ МЯСА ИЛИ ПТИЦЫ) С СОУСОМ	60/30	14,0	17,4	9,9	234,2	0,03	0,45	0,06	0,19	22,37	13,35	101,99	0,93	301	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	6,7	7,6	30,4	220,4	0,18	0,69	0,37	3,66	20,20	99,74	151,93	3,49	166	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	1,83	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	780	28,9	32,7	107,1	824,2	0,40	17,02	0,62	8,74	121,45	161,05	370,88	7,76		

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	288,5	313,3	1 192,3	8 457,7	4,01	367,87	12,39	75,70	1 147,02	1 057,46	3 426,40	70,14
Среднее значение за период	28,9	31,3	119,2	845,8	0,40	36,79	1,24	7,57	114,70	105,75	342,64	7,01

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-10 лет	771