

**СОГЛАСОВАНО:**

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

 / О.В. Баранов /

« 01 » 04 20 24 г.



**УТВЕРЖДАЮ:**

Индивидуальный предприниматель

/Е.О. Черненко/

« 01 » 04 20 24 г.

## **ОСНОВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (2 СМЕНА)**

**для обеспечения горячим питанием обучающихся  
1-4 классов в общеобразовательных учреждениях  
городского округа Ялта Республики Крым  
рацион №4 из расчета 102,80 руб. на 1 ребенка в день  
Возрастная категория: 7-11 лет**



**Возрастная категория : 7-11 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>РАЦИОН 4</b>															
<b>1 ДЕНЬ</b>															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	8,40	14,40	0,36	70 / 71	2011
КОТЛЕТЫ С СОУСОМ	60/40	11,32	13,17	12,95	216,30	0,05	0,17	0,02	1,82	42,38	14,26	104,39	1,16	268	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,72	4,57	21,98	142,43	0,12	10,68	0,03	0,24	35,34	29,84	85,86	1,21	128	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,35	0,01	15,34	64,04	0,00	1,21	0,00	0,00	17,36	8,45	12,55	1,17	377	2011
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	0,66	8,50	51,80	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80		
МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	5,27	8,91	29,47	219,46	0,09	0,08	0,03	0,84	134,12	36,88	97,82	1,05	1005	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>627</b>	<b>25,09</b>	<b>28,25</b>	<b>104,68</b>	<b>780,43</b>	<b>0,34</b>	<b>15,14</b>	<b>0,08</b>	<b>3,34</b>	<b>252,30</b>	<b>105,53</b>	<b>351,92</b>	<b>6,05</b>		
<b>2 ДЕНЬ</b>															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,48	2,97	1,02	36,87	0,01	3,00	0,00	1,26	13,80	8,40	14,45	0,36		2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,52	22,18	37,99	352,52	0,08	0,08	0,10	1,49	248,82	17,92	167,39	1,34	204	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	0,66	8,50	51,80	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>19,42</b>	<b>27,37</b>	<b>103,52</b>	<b>699,21</b>	<b>0,22</b>	<b>14,68</b>	<b>0,13</b>	<b>3,19</b>	<b>292,52</b>	<b>83,22</b>	<b>259,34</b>	<b>5,92</b>		
<b>3 ДЕНЬ</b>															
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ СО СГУЩЕН. МОЛОКОМ ИЛИ ДЖЕМОМ	180/20	6,85	10,42	64,50	376,08	0,08	2,55	0,06	1,41	91,58	18,59	91,44	1,89	863	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,25	2,43	26,62	142,20	0,04	0,52	0,02	0,00	111,41	19,03	87,89	0,40	379	2011
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	0,66	8,50	51,80	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,55</b>	<b>14,88</b>	<b>136,04</b>	<b>744,68</b>	<b>0,23</b>	<b>13,07</b>	<b>0,11</b>	<b>1,85</b>	<b>220,29</b>	<b>87,32</b>	<b>244,23</b>	<b>3,99</b>		
<b>4 ДЕНЬ</b>															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,11	0,00	24,60	9,00	22,20	0,42		2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	18,73	25,42	2,49	275,82	0,07	0,25	0,33	2,18	238,18	20,67	281,66	2,46	211	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,35	0,01	15,34	64,04	0,00	1,21	0,00	0,00	17,36	8,45	12,55	1,17	377	2011
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,40	1,32	17,00	103,60	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,18	2,85	21,65	121,35	0,02	0,00	0,00	0,00	7,83	5,40	24,30	0,57	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>537</b>	<b>29,55</b>	<b>36,39</b>	<b>86,80</b>	<b>767,21</b>	<b>0,23</b>	<b>5,66</b>	<b>0,44</b>	<b>3,06</b>	<b>304,67</b>	<b>57,62</b>	<b>408,01</b>	<b>6,72</b>		
<b>5 ДЕНЬ</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	31,40	21,61	42,49	473,89	0,07	0,40	0,12	0,55	286,04	37,93	327,70	0,78	223	2011
ФИТОЧАЙ	200	0,29	0,00	15,13	61,66	0,00	0,06	0,00	0,00	15,05	7,74	11,12	1,11	376	2011
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>36,19</b>	<b>23,27</b>	<b>99,18</b>	<b>736,35</b>	<b>0,15</b>	<b>10,46</b>	<b>0,15</b>	<b>0,55</b>	<b>316,69</b>	<b>92,87</b>	<b>392,82</b>	<b>2,89</b>		
<b>6 ДЕНЬ</b>															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	8,40	14,40	0,36	70 / 71	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) С СОУСОМ	60/40	8,86	11,02	9,64	172,45	0,04	0,49	0,03	0,34	20,32	11,35	79,40	1,10	278	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,72	4,57	21,98	142,43	0,12	10,68	0,03	0,24	35,34	29,84	85,86	1,21	128	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,35	0,01	15,34	64,04	0,00	1,21	0,00	0,00	17,36	8,45	12,55	1,17	377	2011
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	0,66	8,50	51,80	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80		



МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	5,27	8,91	29,47	219,46	0,09	0,08	0,03	0,84	134,12	36,88	97,82	1,05	1005	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>627</b>	<b>22,43</b>	<b>26,10</b>	<b>101,37</b>	<b>736,58</b>	<b>0,33</b>	<b>15,46</b>	<b>0,09</b>	<b>1,86</b>	<b>230,24</b>	<b>102,62</b>	<b>326,93</b>	<b>5,99</b>		
<b>7 ДЕНЬ</b>															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ / СВЕЖИХ (ПО СЕЗОНУ) ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,49	2,96	1,08	36,95	0,01	2,05	0,03	1,35	18,16	7,58	12,66	0,34	21 / 18	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,52	22,18	37,99	352,52	0,08	0,08	0,10	1,49	248,82	17,92	167,39	1,34	204	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	0,66	8,50	51,80	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>19,43</b>	<b>27,36</b>	<b>103,58</b>	<b>699,29</b>	<b>0,22</b>	<b>13,73</b>	<b>0,16</b>	<b>3,28</b>	<b>296,88</b>	<b>82,40</b>	<b>257,55</b>	<b>5,90</b>		
<b>8 ДЕНЬ</b>															
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ СО СГУЩЕН. МОЛОКОМ ИЛИ ДЖЕМОМ	180/20	6,85	10,42	64,50	376,08	0,08	2,55	0,06	1,41	91,58	18,59	91,44	1,89	863	2022
КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	3,59	5,19	23,94	144,46	0,02	0,15	0,02	0,09	116,30	28,40	98,48	0,66	383	211
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	0,66	8,50	51,80	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15,89</b>	<b>17,64</b>	<b>133,36</b>	<b>746,94</b>	<b>0,21</b>	<b>12,70</b>	<b>0,11</b>	<b>1,94</b>	<b>225,18</b>	<b>96,69</b>	<b>254,82</b>	<b>4,45</b>		
<b>9 ДЕНЬ</b>															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	8,40	14,40	0,36	70 / 71	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	18,73	25,42	2,49	275,82	0,07	0,25	0,33	2,18	238,18	20,67	281,66	2,46	211	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,35	0,01	15,34	64,04	0,00	1,21	0,00	0,00	17,36	8,45	12,55	1,17	377	2011
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,40	1,32	17,00	103,60	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,72	1,37	21,83	106,51	0,02	0,00	0,00	0,00	2,97	2,43	13,50	0,22	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>537</b>	<b>28,43</b>	<b>29,63</b>	<b>83,38</b>	<b>688,77</b>	<b>0,23</b>	<b>4,46</b>	<b>0,33</b>	<b>3,06</b>	<b>289,01</b>	<b>54,05</b>	<b>389,41</b>	<b>6,31</b>		
<b>10 ДЕНЬ</b>															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	26,36	19,01	51,93	469,75	0,08	0,35	0,11	0,61	256,68	38,45	295,37	1,10	222	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,29	0,00	15,13	61,66	0,00	0,06	0,00	0,00	15,05	7,74	11,12	1,11	376	2011
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>31,15</b>	<b>20,67</b>	<b>108,62</b>	<b>732,21</b>	<b>0,16</b>	<b>10,41</b>	<b>0,14</b>	<b>0,61</b>	<b>287,33</b>	<b>93,39</b>	<b>360,49</b>	<b>3,21</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	245,13	251,56	1 060,53	7 331,67	2,32	115,77	1,74	22,74	2 715,11	855,71	3 245,52	51,43
Среднее значение за период	24,51	25,16	106,05	733,17	0,23	11,58	0,17	2,27	271,51	85,57	324,55	5,14
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,4	30,9	55,7									

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

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	569