

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «ЯСШК № 1»

_____/В.В.Мажугина/
« ____ » ____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ:



Индивидуальный предприниматель
Фартушная-Близнюк Галина Николаевна

_____/Г.Н.Фартушная-Близнюк/
« 01 » ____ 20 23 г.

ОСНОВНОЕ 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обеспечения горячим питанием обучающихся
1-4 классов
(рацион №1)

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОРГАНИЗАЦИЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
РАЦИОН №1

Возрастная группа: 7-11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг		
Завтрак																		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП	220	7,90	4,40	58,90	307,20	0,80	0,10	0,00	0,00	0,20	167,10	182,70	40,40	0,70	284,10	15,10	173	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,80	8,70	15,10	163,00	0,10	0,00	0,00	0,10	0,70	139,50	101,20	15,20	0,80	52,70	0,00	3	2011
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,60	3,70	23,80	143,80	0,20	0,00	0,00	0,00	0,10	109,70	98,50	26,90	0,90	199,20	2,70	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,20		2008
Итого за прием пищи:	510	19,90	17,20	114,80	695,60	1,10	0,20	0,00	0,10	1,90	423,50	417,20	90,10	4,00	590,40	20,00		
Всего за день:		19,90	17,20	114,80	695,60	1,10	0,20	0,00	0,10	1,90	423,50	417,20	90,10	4,00	590,40	20,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порцин	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мкг
Завтрак																		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	60	0,60	3,00	4,90	50,10	2,80	0,00	1,10	0,00	1,60	23,60	25,20	17,40	0,50	105,50	2,30	61	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,20	16,20	38,40	354,60	0,10	0,10	0,20	0,10	1,50	273,00	175,00	20,70	1,30	99,60	0,80	204	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,00	14,20	60,10	137,60	0,00	0,00	0,00	1,60	144,00	72,00	126,00	1,40	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,20	20,10	94,70	0,00	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	ПП-1	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,20		2008
Итого за прием пищи:	540	20,50	19,80	94,60	641,10	140,50	0,30	1,30	0,10	6,40	457,00	340,60	184,90	5,60	311,10	5,30		
Всего за день:		20,50	19,80	94,60	641,10	140,50	0,30	1,30	0,10	6,40	457,00	340,60	184,90	5,60	311,10	5,30		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг		
Завтрак																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,70	0,10	2,30	14,40	15,00	0,00	0,10	0,00	0,20	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	1,20	71	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	18,40	32,30	2,50	375,10	0,20	0,10	0,40	2,50	2,50	253,50	289,70	21,40	2,50	217,10	23,50	211	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,20	0,00	15,00	61,60	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	5,10	4,60	0,50	25,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,20	20,10	94,70	0,00	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	ПП-1	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,20		2008
Итого за прием пищи:	512	25,00	33,00	56,90	627,40	16,30	0,30	0,50	2,50	4,40	291,70	378,80	58,80	6,00	522,10	26,90		
Всего за день:		25,00	33,00	56,90	627,40	16,30	0,30	0,50	2,50	4,40	291,70	378,80	58,80	6,00	522,10	26,90		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины														рецеп-туры	Сборник рецен-тур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг					
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	18,30	13,10	18,40	386,50	0,40	0,00	0,10	0,20	0,30	188,70	220,80	27,40	0,70	209,00	1,10	223	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ (САХАРОМ)	200/15	0,10	0,00	14,80	59,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,70	3,90	0,40	13,60	0,00	376	2011			
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,60	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	338	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,20	20,10	94,70	0,00	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	ПП-1				
Итого за прием пищи:	505	21,90	13,70	63,10	587,50	10,40	0,10	0,10	0,20	1,70	224,80	269,10	52,50	4,10	552,20	3,10					
Всего за день:		21,90	13,70	63,10	587,50	10,40	0,10	0,10	0,20	1,70	224,80	269,10	52,50	4,10	552,20	3,10					

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг		
Завтрак																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,50	0,10	1,50	8,40	6,00	0,00	0,00	0,00	0,10	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	71	2011
СУФЛЕ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ	150	26,40	46,00	6,60	545,20	0,90	0,10	0,30	0,70	1,20	57,40	248,80	27,60	2,40	288,30	10,80	300	2011
ФИТО-ЧАЙ	200/15	0,10	0,00	14,80	59,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,70	3,90	0,40	13,60	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,20	20,10	94,70	0,00	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	ПП-1	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,20		2008
Итого за прием пищи:	505	32,70	46,70	60,00	789,20	6,90	0,30	0,30	0,70	3,00	98,50	346,10	60,70	5,80	492,50	14,80		
Всего за день:		32,70	46,70	60,00	789,20	6,90	0,30	0,30	0,70	3,00	98,50	346,10	60,70	5,80	492,50	14,80		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг		
Завтрак																		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП	220	7,90	4,40	58,90	307,20	0,80	0,10	0,00	0,00	0,20	167,10	182,70	40,40	0,70	284,10	15,10	173	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,40	9,20	15,50	153,40	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	6,90	21,40	3,90	0,30	29,10	0,00	1	2011
ДЖЕМ ФРУКТОВЫЙ	20	0,10	0,00	14,60	56,80	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	3,20	2,80	0,10	28,00	0,00	ПП-10	
КОФЕ С НАПИТКОМ С МОЛОКОМ	200	3,30	3,30	24,10	139,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,10	122,80	94,70	20,80	0,50	169,30	2,80	380	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,20		2008
Итого за прием пищи:	520	16,30	17,30	130,10	738,70	9,00	0,20	0,10	0,20	1,40	308,40	336,80	75,50	3,20	564,90	20,10		
Всего за день:		16,30	17,30	130,10	738,70	9,00	0,20	0,10	0,20	1,40	308,40	336,80	75,50	3,20	564,90	20,10		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг		
Завтрак																		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И КУРАГИ С ЙОГУРТОМ	60	0,80	0,30	6,20	32,70	2,10	0,00	1,00	0,00	0,20	34,70	33,20	16,70	0,40	96,80	2,00	64	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,20	16,20	38,40	354,60	0,10	0,10	0,20	0,10	1,50	273,00	175,00	20,70	1,30	99,60	0,80	204	2011

СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,00	14,20	60,10	137,60	0,00	0,00	0,00	1,60	144,00	72,00	126,00	1,40	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,20	20,10	94,70	0,00	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	ПП-1	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,20		2008
Итого за прием пищи:	540	20,70	17,10	95,90	623,70	139,80	0,30	1,20	0,10	5,00	468,10	348,60	184,20	5,50	302,40	5,00		
Всего за день:		20,70	17,10	95,90	623,70	139,80	0,30	1,20	0,10	5,00	468,10	348,60	184,20	5,50	302,40	5,00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг		
Завтрак																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,50	0,10	1,50	8,40	6,00	0,00	0,00	0,00	0,10	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	2011	
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	18,40	32,30	2,50	375,10	0,20	0,10	0,40	2,50	2,50	253,50	289,70	21,40	2,50	217,10	23,50	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,20	0,00	15,00	61,60	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	5,10	4,60	0,50	25,00	0,00	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,20	20,10	94,70	0,00	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	ПП-1	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,20	2008	
Итого за прием пищи:	512	24,80	33,00	56,10	621,40	7,30	0,30	0,40	2,50	4,30	297,10	388,40	55,20	6,00	432,70	27,50		
Всего за день:		24,80	33,00	56,10	621,40	7,30	0,30	0,40	2,50	4,30	297,10	388,40	55,20	6,00	432,70	27,50		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг		
Завтрак																		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	18,30	13,10	18,40	386,50	0,40	0,00	0,10	0,20	0,30	188,70	220,80	27,40	0,70	209,00	1,10	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ (САХАРОМ)	200/15	0,10	0,00	14,80	59,30	0,00	0,00	0,00	-0,00	0,00	10,90	3,70	3,90	0,40	13,60	0,00	376	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,60	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,20	20,10	94,70	0,00	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	ПП-1	
Итого за прием пищи:	505	21,90	13,70	63,10	587,50	10,40	0,10	0,10	0,20	1,70	224,80	269,10	52,50	4,10	552,20	3,10		
Всего за день:		21,90	13,70	63,10	587,50	10,40	0,10	0,10	0,20	1,70	224,80	269,10	52,50	4,10	552,20	3,10		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг
Завтрак																		
БЛИНЫ НА КЕФИРЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	150	9,70	27,00	40,60	459,90	1,70	0,10	0,30	0,80	2,20	84,70	121,90	16,30	1,10	190,40	11,70	444	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,30	0,00	36,30	146,70	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	24,10	13,90	5,30	0,60	72,10	0,00	354	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	110	1,00	0,20	8,90	47,30	66,00	0,00	0,00	0,00	0,20	37,40	25,30	14,30	0,30	216,70	2,20	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,20	20,10	94,70	0,00	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	ПП-1	
Итого за прием пищи:	500	14,10	27,40	105,90	748,60	67,80	0,20	0,30	0,80	3,20	155,40	194,70	49,10	2,80	530,80	13,90		
Всего за день:		14,10	27,40	105,90	748,60	67,80	0,20	0,30	0,80	3,20	155,40	194,70	49,10	2,80	530,80	13,90		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг
Итого за весь период	5149	217,80	238,90	840,50	6660,70	409,50	2,30	4,30	7,40	33,00	2949,30	3289,40	863,50	47,10	4851,30	139,70
Среднее значение за период	515	21,78	23,89	84,05	666,07	40,95	0,23	0,43	0,74	3,30	294,93	328,94	86,35	4,71	485,13	13,97
Соотношение Б/Ж/У		1	1	4												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей
Горячее питание 1-4 класс (7-11 лет)