

СОГЛАСОВАНО:

«ЯЛТИНСКАЯ
СРЕДНЯЯ
ШКОЛА-КОЛЛЕЖИУМ № 1»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Городской округ г.Ялта
Республика Крым

МБОУ «ЯСПШ №1»
Директор
/В.В.Макутина/
«09» 20 26 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Омельченко Дарья Константиновна

«09» 20 26 г.
/Д.К.Омельченко /

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для обеспечения горячим питанием обучающихся

1-4 классов (завтрак)

(рацион № 1)

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОРГАНИЗАЦИЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ, ПОЛУЧАЮЩИХ НАЧАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРВУЮ СМЕНУ
РАЦИОН №1

Возрастная группа: 7-11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и-ческая ценность б, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод б, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг								
Завтрак																										
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП	220	7,90	4,37	58,83	307,24	0,83	0,07	0,19	0,03	0,00	167,09	182,70	40,42	0,58	284,08	15,10	0,01	0,02	173-з	2011						
ВСТЕРЖИДЫ С СЫРОМ	50	5,76	9,42	15,46	170,60	0,11	0,04	0,06	0,09	0,08	138,30	95,45	9,15	0,46	41,55	0,00	0,00	0,01	3-з	2008						
КАКАО С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	200	3,59	3,72	23,76	143,72	0,15	0,02	0,13	0,02	0,02	109,66	98,48	26,93	0,86	199,15	2,66	0,00	0,01	3б3	2011						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008						
Итого за прием пищи:	500	19,18	17,77	110,39	680,91	1,09	0,17	0,40	0,14	0,10	419,91	400,12	81,63	2,98	565,58	19,44	0,01	0,04								
Всего за день:		19,18	17,77	110,39	680,91	1,09	0,17	0,40	0,14	0,10	419,91	400,12	81,63	2,98	565,58	19,44	0,01	0,04								

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод Б _г , г	И-ческая ценност Б _к , ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	60	0,60	3,07	4,85	50,12	2,82	0,03	0,03	1,11	0,00	23,63	25,14	17,35	0,58	105,52	2,34	0,00	0,03	61	2011	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,22	16,27	38,36	354,63	0,09	0,09	0,09	0,10	0,12	272,64	174,96	20,60	1,35	99,50	0,84	0,02	0,02	204-з	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП-з	2008	
Итого за прием пищи:	530	19,68	20,03	94,61	639,41	4,51	0,23	0,18	1,21	0,12	322,01	266,43	62,16	6,25	537,42	6,86	0,02	0,06			
Всего за день:		19,68	20,03	94,61	639,41	4,51	0,23	0,18	1,21	0,12	322,01	266,43	62,16	6,25	537,42	6,86	0,02	0,06			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность Б, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Б ₁ , г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОПЕНЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,00	1,44	8,40	6,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	0,00	0,00	0,00	707/1	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,03	26,96	2,66	309,82	0,20	0,06	0,44	0,36	2,56	97,12	211,78	15,86	2,44	205,62	24,36	0,03	0,05	210	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	502	19,74	27,49	50,83	531,02	7,34	0,17	0,51	0,36	2,56	131,95	286,21	49,45	5,27	496,89	26,04	0,03	0,06		
Всего за день:		19,74	27,49	50,83	531,02	7,34	0,17	0,51	0,36	2,56	131,95	286,21	49,45	5,27	496,89	26,04	0,03	0,06		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценност б, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод б, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	17,87	14,92	20,20	289,85	0,33	0,06	0,22	0,09	0,19	164,24	202,15	25,18	0,79	173,97	3,78	0,02	0,03	223		2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ (САХАРОМ)	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376		2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	338-з		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП-з		2008

Итого за прием пищи:	505	21,32	15,55	63,90	486,58	4,35	0,13	0,27	0,09	0,19	197,69	246,00	48,08	3,86	517,03	5,78	0,02	0,05
Всего за день:		21,32	15,55	63,90	486,58	4,35	0,13	0,27	0,09	0,19	197,69	246,00	48,08	3,86	517,03	5,78	0,02	0,05

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и-ческая ценность б, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод б, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг			К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,00	1,44	8,40	6,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	0,00	0,00	70/71	2011	
СУФЛЕ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ	155	27,16	47,48	6,76	562,77	0,98	0,08	0,26	0,25	0,71	59,17	256,85	28,51	2,42	297,70	11,16	0,03	0,17	300-3	2011
ФИТО-ЧАЙ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-3	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП-3	2008
Итого за прием пищи:	500	32,62	48,04	54,28	780,83	2,20	0,18	0,32	0,25	0,71	95,50	327,25	56,90	4,91	488,16	12,84	0,03	0,18		
Всего за день:		32,62	48,04	54,28	780,83	2,20	0,18	0,32	0,25	0,71	95,50	327,25	56,90	4,91	488,16	12,84	0,03	0,18		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и-ческая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП	220	7,90	4,37	58,83	307,24	0,83	0,07	0,19	0,03	0,00	167,09	182,70	40,42	0,58	284,08	15,10	0,01	0,02	173-з	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,30	9,12	15,50	153,40	0,00	0,03	0,02	0,07	0,15	6,90	21,40	3,90	0,32	29,10	0,00	0,00	0,00	1	2011
ДЖЕМ	25	0,15	0,02	17,68	68,87	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,95	3,60	3,15	0,11	35,00	0,00	0,00	0,00	ПП-з	2008
КОФЕИНЬЯ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,29	3,30	24,14	139,68	0,16	0,03	0,13	0,02	0,02	122,81	94,73	20,79	0,39	169,25	2,80	0,00	0,01	380	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	515	15,57	17,07	128,49	728,54	4,99	0,17	0,36	0,12	0,17	306,61	325,92	73,39	2,48	558,23	19,58	0,01	0,03		
Всего за день:		15,57	17,07	128,49	728,54	4,99	0,17	0,36	0,12	0,17	306,61	325,92	73,39	2,48	558,23	19,58	0,01	0,03		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ МОРОКОВИ И КУРАГИ С ЙОГУРТОМ	60	0,85	0,34	6,27	32,61	2,06	0,03	0,05	0,99	0,00	34,66	33,18	16,73	0,40	96,81	1,98	0,00	0,02	64	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,22	16,27	38,36	354,63	0,09	0,09	0,09	0,10	0,12	272,64	174,96	20,60	1,35	99,50	0,84	0,02	0,02	204-з	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП-з	
Итого за прием пищи:	530	19,93	17,30	96,03	621,90	3,75	0,23	0,20	1,09	0,12	333,04	274,47	61,54	6,07	528,71	6,50	0,02	0,05		
Всего за день:		19,93	17,30	96,03	621,90	3,75	0,23	0,20	1,09	0,12	333,04	274,47	61,54	6,07	528,71	6,50	0,02	0,05		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и-ческая ценность б, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод б, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,00	1,44	8,40	6,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	0,00	0,00	0,00	70/71	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,03	26,98	2,66	309,82	0,20	0,06	0,44	0,36	2,56	97,12	211,78	15,66	2,44	205,62	24,36	0,03	0,05	210	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/157	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011

ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008
	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП-з	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	502	19,55	27,55	50,38	530,19	2,54	0,16	0,50	0,36	2,56	135,97	283,57	45,01	4,99	407,49	26,04	0,03	0,06		
Итого за прием пищи:		19,55	27,55	50,38	530,19	2,54	0,16	0,50	0,36	2,56	135,97	283,57	45,01	4,99	407,49	26,04	0,03	0,06		
Всего за день:																				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность б, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод б, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	17,86	14,91	20,18	289,63	0,33	0,06	0,22	0,09	0,19	163,83	201,67	25,13	0,79	173,39	3,74	0,02	0,03	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ (САХАРОМ)	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	338-з	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,26	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП-з	
Итого за прием пищи:	505	21,31	15,54	63,88	486,36	4,35	0,13	0,27	0,09	0,19	197,28	245,72	48,03	3,86	516,45	5,74	0,02	0,05		
Всего за день:		21,31	15,54	63,88	486,36	4,35	0,13	0,27	0,09	0,19	197,28	245,72	48,03	3,86	516,45	5,74	0,02	0,05		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и-ческая ценность б, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод б, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БЛИНЫ НА КЕФИРЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	150	9,38	18,81	39,51	365,79	0,14	0,09	0,18	0,15	0,63	82,98	119,70	15,53	1,17	187,74	11,71	0,02	0,03	444-з	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,30	0,06	32,82	132,79	0,48	0,00	0,01	0,00	0,00	13,57	10,71	3,55	0,76	74,53	0,60	0,00	0,00	359	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	110	0,43	0,43	10,46	50,15	4,40	0,02	0,02	0,01	0,00	15,84	10,89	7,92	2,18	305,80	2,20	0,00	0,01	338-з	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,26	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП-з	
Итого за прием пищи:	500	13,07	19,54	102,26	640,62	5,02	0,16	0,23	0,16	0,63	120,67	171,54	38,88	4,83	619,67	14,51	0,02	0,05		
Всего за день:		13,07	19,54	102,26	640,62	5,02	0,16	0,23	0,16	0,63	120,67	171,54	38,88	4,83	619,67	14,51	0,02	0,05		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценность Б, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
Итого за весь период	202,0	225,9	815,1	6 126,36	40,14	1,73	3,24	3,87	7,35	2 260,63	2 827,23	565,07	45,50	5 235,63	143,33	0,21	0,63					
Среднее значение за период	20,2	22,6	81,5	612,64	4,01	0,17	0,32	0,39	0,74	226,06	282,72	56,51	4,55	523,56	14,33	0,02	0,06					

- Меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом сезонности, недопоставки продуктов или по согласию сторон. Допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (Приложение Приложение N 11к СанПин 2.3/2.4.4282-26). С 01 марта сырые овощи подлежат термической обработке.
- Каши молочные варят из круп любого вида. Варят их на молоке или смеси молока и воды (Раздел IV КАШИ Сборника рецептур Под ред. М.П.Моргильного и В.А.Угелыана.-М:Делта принт, 2011.-544с).
- Закладка соли в блюда дневного рациона обучающихся 7-11 лет (завтрак) - 0,75 грамм, (обед) - 1,05 грамм на одного человека в день, закладка специй (завтрак) - 0,5 грамм, (обед)-0,7 грамм на одного человека в день. (Установленная физиологическая норма).