

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ «ЯСШ № 6»  
Средняя школа  
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Ясш № 6»  
г. Костанай  
« 20 » 20 26 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Индивидуальный предприниматель  
Омельченко Дарья Константиновна  
Дарья Константиновна  
/Д.К. Омельченко/  
« 20 » 20 26 г.



# ОСНОВНОЕ (ПРИМЕРНОЕ) 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для обеспечения горячим питанием обучающихся льготных  
категорий 1-4 классов  
(полдник 2 смена)

(рацион № 4)



Полдник																				
Запеканка из творога с яблоками, грушами, бананами, джемом, сликами, плодами годшома, годшома.	150	17,87	14,93	20,21	289,95	0,33	0,06	0,22	0,09	0,19	164,46	202,30	25,21	0,79	174,26	3,80	0,02	0,03	223	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	338-3	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-3	
Итого за прием пищи:	505	21,32	15,56	63,91	486,68	4,35	0,13	0,27	0,09	0,19	197,91	246,15	48,11	3,86	517,32	5,80	0,02	0,05		

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг					
Пудинг рисовый, маняный, пшеничный	60	0,47	0,06	0,99	7,57	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	12,42	12,96	7,56	0,32	84,60	0,00	0,00	0,00	70/71	2011			
Бутерброды с маслом	155	27,16	47,48	6,76	562,77	0,98	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	215	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	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	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	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП-3					
Итого за прием пищи:	500	32,62	48,04	54,28	780,83	2,20	0,18	0,32	0,25	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		Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг					
Пудинг рисовый, маняный, пшеничный	230	10,54	13,34	79,62	480,63	1,32	0,10	0,11	0,59	118,06	161,14	31,34	1,67	346,93	11,54	0,01	0,02	195	2012				
Бутерброды с маслом	40	2,38	8,54	14,37	144,06	0,00	0,04	0,03	0,07	7,41	25,93	9,18	0,56	42,30	1,08	0,00	0,00	1	2011				
Кофейный напиток с молоком, сахаром	200	3,29	3,30	24,14	139,68	0,16	0,03	0,13	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	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-3	2008				
Итого за прием пищи:	500	18,14	25,44	130,47	823,72	1,48	0,21	0,37	0,20	253,14	305,29	66,44	3,70	599,28	17,10	0,01	0,03						

### 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг					
Салат из моркови и кураги с йогуртом	60	0,85	0,34	6,27	32,61	2,06	0,03	0,05	0,99	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	0,10	0,12	272,64	174,96	20,60	1,35	99,50	0,84	0,02	0,02	204-3	2011				
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	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	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	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП-3					
Итого за прием пищи:	530	19,93	17,30	96,03	621,90	3,75	0,23	0,20	1,09	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		Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг					
Итого за прием пищи:	530	19,93	17,30	96,03	621,90	3,75	0,23	0,20	1,09	333,04	274,47	61,54	6,07	528,71	6,50	0,02	0,05						

Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ценност ь, ккал	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	рецеп- туры	рецептур	
																					Энергет и-ческая ценност
<b>Полдник</b>																					
ОВОЩИ И ФРУКТЫ УГЛЕВОДЫ СОЛЕНЫЕ ИЛИ СЛАДКИЕ ДО СЕЗОНА	60	0.47	0.06	0.99	7.57	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	12.42	12.96	7.56	0.32	84.60	0.00	0.00	0.00	70/71	2011	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.00	27.04	2.65	310.18	0.20	0.06	0.44	0.36	2.56	97.26	211.45	15.85	2.44	205.22	24.31	0.03	0.05	210	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222	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-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		
Итого за прием пищи:	502	19.52	27.61	50.37	530.55	2.54	0.16	0.50	0.36	2.56	136.11	283.24	45.00	4.99	407.09	25.99	0.03	0.06			

### 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергет и-ческая ценност	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	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
																					Пищевые вещества Белки, г Жиры, г Углевод ы, г
<b>Полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	17.86	14.92	20.19	289.74	0.33	0.06	0.22	0.09	0.19	164.04	202.01	25.16	0.79	173.68	3.76	0.02	0.03	223	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМИ, ДУКЕТОМ И МЯСАМ ДОЛЬДОМ С САХАРОМ	215	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	338-3	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-3		
Итого за прием пищи:	505	21.31	15.55	63.89	486.47	4.35	0.13	0.27	0.09	0.19	197.49	245.86	48.06	3.86	516.74	5.76	0.02	0.05			

### 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергет и-ческая ценност	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	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
																					Пищевые вещества Белки, г Жиры, г Углевод ы, г
<b>Полдник</b>																					
БЛИНЫ НА КЕФИРЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	150	9.56	22.81	39.74	404.09	0.20	0.09	0.20	0.16	0.78	93.54	130.46	17.12	1.16	201.45	11.71	0.02	0.03	444-3	2012	
КРЕКЕРЫ СО СЛАДОМ ИЛИ СОУСОМ	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	338-3	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-3		
Итого за прием пищи:	500	13.25	23.54	102.49	678.92	5.08	0.16	0.25	0.17	0.78	131.23	182.30	40.47	4.82	633.38	14.51	0.02	0.05			

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергет и-ческая ценност	Витамины											Минеральные вещества				
						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	206.0	246.6	830.0	6 394.6	37.1	1.8	3.2	4.0	8.6	2 031.1	2 700.0	541.5	47.3	5 311.5	137.2	0.2	0.6				
Среднее значение за период	20.6	24.7	83.0	639.5	3.7	0.2	0.3	0.4	0.9	203.1	270.0	54.2	4.7	531.1	13.7	0.0	0.1				

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 N 11к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).