

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «ЯШ № 6»

Е.С. Гацко/

20 25 г.

УТВЕРЖДАЮ:



Индивидуальный предприниматель
Омельченко Дарья Константиновна

/Д.К. Омельченко/

01 20 25 г.

ОСНОВНОЕ (ПРИМЕРНОЕ) 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для обеспечения горячим питанием обучающихся
1-4 классов (завтрак)**

(рацион № 1)

**ОСНОВНОЕ (ПРИМЕРНОЕ) 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОРГАНИЗАЦИЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В 1 СМЕНУ
РАЦИОН №1**

Возрастная группа: 7-11 лет

1 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	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, 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
БУТЕРБРОДЫ 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 СГУЩЕННЫМ	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	383	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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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																				
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	20,80	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	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, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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																				
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	15,86	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

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 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 ОТЕАРНЫЕ 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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,86	0,00	1,44	8,40	6,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,40	15,80	12,00	0,80	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	15,86	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	
Итого за прием пищи:	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		
Всего за день:		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		

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	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	201,87	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	8,28	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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	8,28	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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 значения 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 соглашению 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).