

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «МКОУ»



Ирина Владимировна /

УТВЕРЖДАЮ:



Индивидуальный предприниматель

/Е.О. Черненко/

« 14 » 20 16 г.

ОСНОВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 - ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для обеспечения горячим питанием обучающихся
1-4 классов в общеобразовательных учреждениях
городского округа-курорта Ялта Республики Крым
рацион № 2 из расчета 114,64 руб. на 1 ребенка в день
Возрастная группа: 7-11 лет

Возрастная категория : 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг						
РАЦИОН 1																			
1 ДЕНЬ																			
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	210	10,2	12,1	37,0	290,0	0,17	0,52	0,06	1,63	126,15	62,82	203,41	1,68	173	2011				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	15,3	64,0	0,00	1,21	0,00	0,00	17,36	8,45	12,55	1,17	377	2011				
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	3,6	12,2	23,3	217,1	0,05	0,00	0,11	0,33	10,35	5,85	32,10	0,48	1	2011				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	34,00	13,00	23,00	0,30	338	2011				
Итого за прием пищи:	597	16,8	25,2	92,2	665,8	0,30	61,73	0,18	2,62	191,46	93,93	288,46	4,43						
2 ДЕНЬ																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,5	3,0	1,0	36,9	0,01	3,00	0,00	1,26	13,80	8,40	14,45	0,36	198	2022				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	9,9	17,3	35,6	306,0	0,07	0,06	0,08	1,38	173,18	14,56	124,65	1,20	204	2011				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011				
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80						
Итого за прием пищи:	500	16,1	22,3	85,3	582,9	0,18	4,66	0,08	3,08	210,78	39,16	195,11	5,28						
3 ДЕНЬ																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ	200	6,7	4,3	15,5	120,7	0,08	0,52	0,03	1,11	109,58	40,99	115,22	1,09	121	2011				
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ, ДЖЕМОМ ИЛИ СМЕТАНОЙ Т/О	120/10	4,59	6,95	44,39	257,88	0,05	1,86	0,04	1,02	53,94	12,09	57,03	1,38	863	2022				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,3	2,4	26,6	142,2	0,04	0,52	0,02	0,00	111,41	19,03	87,89	0,40	379	2011				
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80						
Итого за прием пищи:	590	21,3	15,6	115,6	677,4	0,25	2,90	0,09	2,57	286,13	81,11	303,54	4,07						
4 ДЕНЬ																			
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	210	10,5	10,1	43,5	299,3	0,14	0,52	0,06	0,22	123,56	38,74	190,97	2,08	173	2011				
ОМЛЕТ С СЫРОМ	80	10,1	17,1	1,4	179,7	0,04	0,13	0,20	1,28	127,95	11,07	151,68	1,33	211	2011				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	15,3	64,0	0,00	1,21	0,00	0,00	17,36	8,45	12,55	1,17	377	2011				
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,2	2,9	21,7	121,3	0,02	0,00	0,00	0,00	7,83	5,40	24,30	0,57						
Итого за прием пищи:	587	27,9	31,9	111,0	820,9	0,28	1,87	0,26	1,94	287,90	72,66	422,90	6,34						
5 ДЕНЬ																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	120/30	23,9	15,5	22,8	321,9	0,05	0,24	0,09	0,39	170,29	24,09	220,52	0,63	223	2011				
ФИТОЧАЙ	200	0,3	0,0	15,1	61,7	0,00	0,06	0,00	0,00	15,05	7,74	11,12	1,11	782	2011				
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,00	0,03	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	338	2011				
Итого за прием пищи:	500	29,4	17,5	84,7	610,5	0,14	10,30	0,12	0,39	202,84	80,33	292,14	2,84						
6 ДЕНЬ																			
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	210	9,4	9,8	31,8	238,6	0,06	0,52	0,06	1,01	111,75	16,90	97,24	0,38	182	2011				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	15,3	64,0	0,00	1,21	0,00	0,00	17,36	8,45	12,55	1,17	377	2011				
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	3,6	12,2	23,3	217,1	0,05	0,00	0,11	0,33	10,35	5,85	32,10	0,48	1	2011				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	34,00	13,00	23,00	0,30	338	2011				
Итого за прием пищи:	597	16,0	22,8	87,1	614,5	0,19	61,73	0,18	2,00	177,06	48,00	182,28	3,13						

