

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «ЯС»



Н.И. Бондаренко /

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель



/Е.О. Черненко/

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 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 №1 из расчета 85,55 руб. на 1 ребенка в день  
Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
<b>РАЦИОН 2</b>															
<b>1 ДЕНЬ</b>															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	60	0,7	7,6	5,4	101,3	0,02	1,38	0,66	3,65	18,10	13,64	22,39	0,53	79	2022
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	8,11	8,23	14,95	169,26	0,07	4,29	0,19	1,37	24,49	22,90	88,98	1,46	112	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) С СОУСОМ	60/40	8,4	10,5	10,2	172,1	0,04	0,73	0,01	1,54	19,88	13,32	84,11	1,12	279	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ	160	8,9	9,3	39,5	276,2	0,23	0,00	0,04	4,94	23,08	129,06	192,95	4,53	171	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0,01	1,60	0,00	0,25	13,09	4,43	3,96	0,79	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0,06	0,00	0,00	0,78	9,20	13,20	33,60	0,80		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	5,70	26,10	1,20		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>33,2</b>	<b>38,6</b>	<b>123,5</b>	<b>1 001,8</b>	<b>0,49</b>	<b>8,00</b>	<b>0,90</b>	<b>13,19</b>	<b>113,24</b>	<b>202,24</b>	<b>452,09</b>	<b>10,43</b>		
<b>2 ДЕНЬ</b>															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	1,0	3,7	5,7	63,6	0,03	28,20	0,28	1,84	21,11	10,08	20,11	0,43	49	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	8,29	8,31	16,25	175,06	0,09	5,45	0,18	1,13	24,48	27,32	99,03	1,59	101	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,47	28,15	35,41	490,88	0,09	2,50	0,34	0,74	25,96	44,26	210,67	2,03	291	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	1,83	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0,06	0,00	0,00	0,78	9,20	13,20	33,60	0,80		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	5,70	26,10	1,20		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>37,7</b>	<b>43,0</b>	<b>103,1</b>	<b>978,7</b>	<b>0,33</b>	<b>36,15</b>	<b>0,80</b>	<b>5,15</b>	<b>94,66</b>	<b>102,39</b>	<b>389,52</b>	<b>6,05</b>		
<b>3 ДЕНЬ</b>															
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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	7,59	10,02	10,66	167,79	0,05	7,29	0,24	2,08	39,87	27,62	88,94	1,71	82	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	60/40	10,0	9,0	18,6	176,5	0,07	0,18	0,02	2,69	40,90	19,47	126,91	0,51	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,7	5,3	22,0	148,8	0,12	10,68	0,03	0,26	35,44	29,84	86,02	1,22	128	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0,01	1,60	0,00	0,25	13,09	4,43	3,96	0,79	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0,06	0,00	0,00	0,78	9,20	13,20	33,60	0,80		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	5,70	26,10	1,20		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>28,9</b>	<b>30,3</b>	<b>105,7</b>	<b>812,9</b>	<b>0,38</b>	<b>22,75</b>	<b>0,29</b>	<b>7,99</b>	<b>157,69</b>	<b>108,66</b>	<b>379,98</b>	<b>6,58</b>		
<b>4 ДЕНЬ</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,8	3,6	3,9	54,6	0,01	2,04	0,00	1,64	16,39	10,15	21,50	0,58	55	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	10,60	10,31	15,42	201,06	0,15	3,97	0,22	3,45	36,16	33,92	113,49	2,26	102	2011
БИТОЧКИ С СОУСОМ	60/40	11,3	13,2	13,0	216,3	0,05	0,17	0,02	1,82	42,38	14,26	104,39	1,16	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ	160	5,0	7,7	51,1	293,5	0,04	0,00	0,04	0,54	15,41	33,21	98,38	0,69	171	2011
НАПИТОК ФРУКТОВЫЙ ХОЛОДНЫЙ	200	0,0	0,0	15,6	62,6	0,02	0,15	0,00	0,00	0,31	0,02	0,05	0,16	854	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0,06	0,00	0,00	0,78	9,20	13,20	33,60	0,80		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	5,70	26,10	1,20		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>34,6</b>	<b>37,6</b>	<b>129,2</b>	<b>1 015,4</b>	<b>0,39</b>	<b>6,33</b>	<b>0,29</b>	<b>8,88</b>	<b>125,25</b>	<b>110,46</b>	<b>397,52</b>	<b>6,85</b>		
<b>5 ДЕНЬ</b>															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,7	2,9	1,4	37,5	0,02	6,00	0,00	1,26	8,40	12,00	15,65	0,60	198	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	7,47	10,09	8,92	160,65	0,06	7,05	0,18	2,06	30,42	24,00	87,77	1,42	99	2011
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	16,7	16,6	7,2	275,2	0,19	11,88	5,64	5,77	9,71	14,64	235,25	5,18	282	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,40	4,78	35,57	210,09	0,07	0,00	0,02	1,21	9,49	7,56	41,87	0,95	203	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0,01	1,60	0,00	0,25	13,09	4,43	3,96	0,79	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0,06	0,00	0,00	0,78	9,20	13,20	33,60	0,80		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	5,70	26,10	1,20		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>37,4</b>	<b>37,4</b>	<b>106,5</b>	<b>966,3</b>	<b>0,47</b>	<b>26,53</b>	<b>5,85</b>	<b>11,99</b>	<b>85,70</b>	<b>81,53</b>	<b>444,20</b>	<b>10,94</b>		
<b>6 ДЕНЬ</b>															

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,3	1,8	17,4	109,5	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	9,20	13,20	33,60	0,80
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,05	0,00	0,00	0,00	0,66	5,40	5,70	26,10	1,20
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>35,4</b>	<b>35,2</b>	<b>127,2</b>	<b>986,6</b>	<b>0,42</b>	<b>14,95</b>	<b>0,27</b>	<b>0,27</b>	<b>6,15</b>	<b>153,09</b>	<b>108,28</b>	<b>444,70</b>	<b>8,07</b>

**7 ДЕНЬ**

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	2,4	4,6	46,8	0,02	2,59	0,01	0,01	1,33	16,95	10,04	21,79	0,71	34	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	8,29	8,31	16,25	175,06	0,09	5,53	0,18	0,18	1,16	27,10	29,02	109,15	1,73	101	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,47	28,15	35,41	490,88	0,09	2,50	0,34	0,34	0,74	25,96	44,26	210,67	2,03	291	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0,01	1,60	0,00	0,00	0,25	13,09	4,43	3,96	0,79	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	9,20	13,20	33,60	0,80		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,05	0,00	0,00	0,00	0,66	5,40	5,70	26,10	1,20		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>37,9</b>	<b>41,9</b>	<b>109,7</b>	<b>995,6</b>	<b>0,33</b>	<b>12,22</b>	<b>0,54</b>	<b>0,54</b>	<b>4,92</b>	<b>97,70</b>	<b>106,65</b>	<b>405,28</b>	<b>7,27</b>		

**8 ДЕНЬ**

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,5	3,0	1,0	36,9	0,01	3,00	0,00	0,00	1,26	13,80	8,40	14,45	0,36	198	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	7,47	10,09	8,92	160,65	0,06	7,05	0,18	0,18	2,06	30,42	24,00	87,77	1,42	99	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	60/40	10,0	9,0	18,6	176,5	0,07	0,18	0,02	0,02	2,69	40,90	19,47	126,91	0,51	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,7	5,3	22,0	148,8	0,12	10,68	0,03	0,03	0,26	35,44	29,84	86,02	1,22	128	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	20,1	98,1	0,01	80,00	0,16	0,16	0,00	19,10	4,86	3,06	0,54	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	9,20	13,20	33,60	0,80		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,05	0,00	0,00	0,00	0,66	5,40	5,70	26,10	1,20		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>29,3</b>	<b>30,5</b>	<b>100,8</b>	<b>808,3</b>	<b>0,40</b>	<b>100,91</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>7,71</b>	<b>154,26</b>	<b>105,48</b>	<b>377,91</b>	<b>6,04</b>		

**9 ДЕНЬ**

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	60	0,7	7,6	5,4	101,3	0,02	1,38	0,66	0,66	3,65	18,10	13,64	22,39	0,53	79	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	10,60	10,31	15,42	201,06	0,15	3,89	0,22	0,22	3,42	33,55	32,22	103,25	2,12	102	2011
ШНИЦЕЛЬ С СОУСОМ	60/40	11,3	13,2	13,0	216,3	0,05	0,17	0,02	0,02	1,82	42,38	14,26	104,39	1,16	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ	160	8,9	9,3	39,5	276,2	0,23	0,00	0,04	0,04	4,94	23,08	129,06	192,95	4,53	171	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0,01	1,60	0,00	0,00	0,25	13,09	4,43	3,96	0,79	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	9,20	13,20	33,60	0,80		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,05	0,00	0,00	0,00	0,66	5,40	5,70	26,10	1,20		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>38,6</b>	<b>43,4</b>	<b>126,7</b>	<b>1 077,8</b>	<b>0,58</b>	<b>7,04</b>	<b>0,95</b>	<b>0,95</b>	<b>15,52</b>	<b>144,79</b>	<b>212,50</b>	<b>486,65</b>	<b>11,13</b>		

**10 ДЕНЬ**

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,7	2,9	1,4	37,5	0,02	6,00	0,00	0,00	1,26	8,40	12,00	15,65	0,60	198	2022
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	7,79	10,19	19,70	181,06	0,07	5,61	0,18	0,18	2,14	26,96	27,15	102,53	1,51	96	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	90	12,6	15,5	5,7	201,7	0,05	0,50	0,06	0,06	0,89	22,05	12,57	108,70	1,04	290	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2 ВАРИАНТ)	150	2,6	7,1	27,9	132,1	0,08	8,42	0,46	0,46	3,16	34,35	26,28	59,96	1,05	334	2022
НАПИТОК ФРУКТОВЫЙ ХОЛОДНЫЙ	200	0,0	0,0	15,6	62,6	0,02	0,15	0,00	0,00	0,00	0,31	0,02	0,05	0,16	854	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	9,20	13,20	33,60	0,80		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,05	0,00	0,00	0,00	0,66	5,40	5,70	26,10	1,20		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>30,6</b>	<b>38,5</b>	<b>100,5</b>	<b>802,3</b>	<b>0,36</b>	<b>20,68</b>	<b>0,70</b>	<b>0,70</b>	<b>8,89</b>	<b>106,67</b>	<b>96,92</b>	<b>346,60</b>	<b>6,36</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	343,5	376,3	1 132,8	4,14	255,55	10,98	90,39	1 233,05	4 124,45	1 235,13	79,72		
Среднее значение за период	34,3	37,6	113,3	0,41	25,56	1,10	9,04	123,30	412,44	123,51	7,97		