

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Краснокименский СП»
/В.Ю. Корчагинский
« 02 » / 03 20 23 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Черненко
Индивидуальный предприниматель
ОЛЕГОВИЧ
/Е.О. Черненко/
« 02 » / 03 20 23 г.



ОСНОВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обеспечения горячим питанием обучающихся
1-4 классов в общеобразовательных учреждениях
городского округа Ялта Республики Крым
рацион № 2 из расчета 75,00 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
РАЦИОН 2																	
1 ДЕНЬ																	
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,7	0,1	6,8	31,2	0,03	1,15	1,15	0,36	26,49	19,70	28,51	0,52	19-71			
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,1	2,2	14,6	88,8	0,06	4,04	0,17	1,18	18,46	15,89	38,11	0,73	112			
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) С СОУСОМ	60/30	8,3	14,2	9,6	165,4	0,03	0,73	0,01	1,54	17,19	12,95	82,18	1,11	279			
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	6,2	4,2	35,8	205,7	0,13	0,69	0,37	0,24	29,46	34,86	134,78	2,28	166			
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			
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				
Итого за прием пищи:	770	24,3	23,7	120,1	775,0	0,37	8,21	1,70	5,01	119,29	106,74	347,24	7,43				
2 ДЕНЬ																	
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,9	3,0	5,2	54,7	0,01	9,24	0,02	1,35	26,14	7,84	14,67	0,48	19-71			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОН	200	2,3	2,3	15,9	95,6	0,08	5,28	0,16	0,97	19,85	21,74	58,28	1,00	101			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	18,6	24,0	32,6	429,1	0,08	2,23	0,27	4,03	23,30	39,94	197,96	1,91	291			
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	20,1	98,1	0,01	80,00	0,16	0,00	19,10	4,86	3,06	0,54	388			
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				
Итого за прием пищи:	710	29,3	32,3	104,0	864,7	0,30	96,75	0,61	7,79	102,99	93,28	333,67	5,93				
3 ДЕНЬ																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТ.	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				
БОРЩ С КАЛУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,0	10,3	88,3	0,04	7,04	0,22	1,89	33,43	20,52	38,07	0,98	82			
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	60/30	12,0	9,2	13,5	170,0	0,06	0,18	0,02	2,69	38,31	19,11	125,02	0,50	234			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,7	4,6	22,0	142,4	0,12	10,88	0,03	0,24	35,34	29,84	85,86	1,21	128			
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			
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				
Итого за прием пищи:	770	25,1	23,7	100,6	721,2	0,37	25,50	0,27	7,77	143,16	104,80	328,27	6,08				
4 ДЕНЬ																	
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,8	3,5	4,9	58,1	0,01	2,28	0,00	1,59	18,98	11,29	22,12	0,72	19-71			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	15,1	121,6	0,14	3,72	0,20	3,26	28,91	26,84	62,62	1,53	102			
ВИТОЧКИ С СОУСОМ	50/40	9,6	11,3	11,3	185,9	0,04	0,16	0,02	1,52	39,22	12,37	89,92	0,97	268			
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	6,2	4,9	37,1	217,1	0,17	0,69	0,37	1,58	23,44	45,53	121,81	1,63	166			
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			
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				
Итого за прием пищи:	770	28,1	26,9	114,1	832,7	0,50	7,00	0,60	9,39	125,46	114,75	356,23	7,01				
5 ДЕНЬ																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТ.	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				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,4	4,1	8,6	81,2	0,05	6,80	0,16	1,87	23,57	16,81	36,90	0,69	99			
ОЛАДЫ 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			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,4	5,6	35,6	217,1	0,07	0,00	0,03	1,26	9,70	7,56	42,19	0,96	203			
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			
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				
Итого за прием пищи:	770	31,1	32,2	105,7	893,4	0,44	23,28	5,84	11,85	84,47	70,74	392,45	9,97				
6 ДЕНЬ																	
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,9	3,0	5,2	54,7	0,01	9,24	0,02	1,35	26,14	7,84	14,67	0,48	19-71			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,2	2,3	16,1	96,2	0,07	5,28	0,16	1,13	18,34	18,58	45,76	0,83	103			

КОТЛЕТЫ С СОУСОМ	50/40	9,6	11,4	11,3	185,9	0,04	0,16	0,02	1,52	39,22	12,37	89,92	0,97	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	6,2	4,2	35,8	205,7	0,13	0,69	0,37	0,24	29,46	34,88	134,78	2,28	166	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		2008
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		2008
Итого за прием пищи:	770	25,7	23,7	114,0	791,8	0,37	15,37	0,58	5,59	136,28	94,39	344,82	6,56		

7 ДЕНЬ															
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	60	1,0	2,4	4,6	46,8	0,02	2,59	0,01	1,33	16,95	10,04	21,79	0,71	19-71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОМ	200	2,4	2,5	15,1	94,0	0,09	5,28	0,16	1,50	18,41	31,82	60,95	1,19	101	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	18,6	24,0	32,6	429,1	0,08	2,23	0,27	4,03	23,30	39,94	197,96	1,91	291	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		2008
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		2008
Итого за прием пищи:	710	28,9	31,8	105,6	852,8	0,32	11,70	0,44	8,55	86,34	105,13	344,37	6,60		

8 ДЕНЬ															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТ.	60	0,5	3,0	6,6	41,6	0,01	3,00	0,00	1,26	13,80	8,40	14,45	0,36		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,4	4,1	8,6	81,2	0,05	6,80	0,16	1,87	23,57	16,81	36,90	0,69	99	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	60/30	12,0	9,2	17,5	190,0	0,06	0,18	0,02	2,69	38,31	19,11	125,02	0,50	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,7	4,6	22,0	142,4	0,12	10,68	0,03	0,24	35,34	29,94	85,86	1,21	128	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		2008
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		2008
Итого за прием пищи:	770	24,6	23,7	100,5	705,1	0,39	20,81	0,21	7,50	125,93	93,08	321,99	4,91		

9 ДЕНЬ															
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,7	0,1	6,8	31,2	0,03	1,15	1,15	0,36	26,49	19,70	28,51	0,52	19-71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	15,1	121,6	0,14	3,72	0,20	3,26	28,91	26,64	62,62	1,53	102	2011
ШНИЦЕЛЬ С СОУСОМ	50/40	9,6	11,6	11,3	185,9	0,04	0,16	0,02	1,52	39,22	12,37	89,92	0,97	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	6,2	4,9	37,1	217,1	0,17	0,69	0,37	1,68	23,44	45,53	121,81	1,63	166	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		2008
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		2008
Итого за прием пищи:	770	28,1	23,9	123,5	838,8	0,51	7,32	1,75	8,41	145,75	127,57	366,52	7,45		

10 ДЕНЬ															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТ.	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		2008
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4,2	13,1	101,6	0,06	5,36	0,16	1,95	20,12	19,96	51,66	0,78	96	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	90	12,6	15,5	2,7	201,7	0,05	0,50	0,06	0,89	22,05	12,57	108,70	1,04	290	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ / КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,3	5,9	21,5	155,4	0,11	19,14	0,06	1,13	36,13	31,59	74,30	1,55	125 / 139	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		2008
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		2008
Итого за прием пищи:	770	25,1	31,2	84,4	745,5	0,36	31,00	0,28	6,67	109,81	96,85	310,01	5,97		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Итого за весь период	270,2	273,1	1 072,5	8 021,0	3,93	246,94	12,27	78,62	1 179,47	1 007,36	3 445,67	67,91			
Среднее значение за период	27,0	27,3	107,3	802,1	0,39	24,69	1,23	7,86	117,95	100,73	344,56	6,79			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-10 лет	758