

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Краснокамненская СШ
/В.Ю. Корчагинский/

« 01 » 03 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Черненко
Елена Олеговна
/Е.О. Черненко/

« 01 » 03 2023 г.



ОСНОВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обеспечения горячим питанием обучающихся
1-4 классов в общеобразовательных учреждениях
городского округа Ялта Республики Крым
рацион №1 из расчета 60,13 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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, 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			2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20			2008	
Итого за прием пищи:	597	16,3	25,4	93,9	669,8	0,29	11,73	0,18	3,03	173,46	88,93	276,46	6,33				
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			2008	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	10,2	13,8	35,6	253,0	0,07	0,06	0,05	1,27	189,67	16,96	136,69	1,14	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			2008	
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			2008	
Итого за прием пищи:	500	16,4	18,8	85,2	529,8	0,18	4,66	0,05	2,97	227,27	41,56	207,15	5,22				
3 ДЕНЬ																	
СУТ МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ	200	6,6	4,3	17,5	127,6	0,08	0,52	0,03	0,46	110,58	24,14	105,86	0,52	121		2011	
ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ, ДЖЕМОМ ИЛИ СМЕТАНОЙ Т/О	60/10	6,3	7,2	31,2	190,7	0,06	0,22	0,03	0,14	71,16	12,50	77,85	0,44	875		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			2008	
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			2008	
Итого за прием пищи:	530	22,8	15,8	104,5	617,0	0,26	1,26	0,07	1,04	304,35	64,67	314,99	2,55				
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 НАТУРАЛЬНЫЙ	60	5,8	9,8	1,1	114,0	0,03	0,08	0,14	0,96	35,94	6,03	81,42	0,93	210		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			2008	
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			2008	
Итого за прием пищи:	537	21,4	21,7	89,0	634,0	0,25	1,81	0,20	1,62	188,06	62,22	328,34	5,38				
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	376		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			2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20			2008	
Итого за прием пищи:	500	28,3	17,4	73,5	561,5	0,13	10,30	0,10	1,02	210,84	46,33	275,14	4,44				
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			2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20			2008	
Итого за прием пищи:	597	15,5	23,0	88,8	618,5	0,18	11,73	0,18	2,41	159,06	43,00	170,28	5,03				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
7 ДЕНЬ																
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	60	1,0	3,1	4,9	55,6	0,01	15,18	0,00	1,27	25,25	8,62	18,61	0,35	19-71	2011	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	10,2	13,8	35,6	253,0	0,07	0,06	0,05	1,27	189,67	16,96	136,69	1,14	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		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
Итого за прием пищи:	520	18,6	19,5	97,7	600,3	0,21	16,84	0,05	3,43	242,32	45,58	228,70	6,01			
8 ДЕНЬ																
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ	200	6,6	4,0	17,2	124,0	0,06	0,52	0,03	0,04	112,46	20,83	109,89	0,72	121	2011	
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ, ДЖЕМОМ ИЛИ СМЕТАНОЙ Т/О	60/20	4,0	5,5	34,5	197,6	0,04	1,06	0,03	0,63	71,62	11,72	63,46	0,83	863	2022	
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		2008	
КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	3,6	5,2	23,9	144,5	0,02	0,15	0,02	0,09	116,30	28,40	98,48	0,86	383	211	
Итого за прием пищи:	500	15,8	15,4	84,1	517,9	0,16	1,75	0,07	1,21	303,97	64,75	289,24	3,21			
9 ДЕНЬ																
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	210	8,3	9,9	46,5	301,2	0,06	0,52	0,06	0,45	109,16	34,24	141,02	0,55	173	2011	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	5,8	9,8	1,1	114,0	0,03	0,08	0,14	0,96	35,94	6,03	81,42	0,93	210	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	15,3	64,0	0,00	1,21	0,00	0,00	17,36	8,46	12,55	1,17	377	2011	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
Итого за прием пищи:	547	20,1	21,9	95,3	661,5	0,19	1,81	0,20	2,28	175,36	60,22	289,29	4,55			
10 ДЕНЬ																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	120/30	20,7	13,9	31,6	330,8	0,06	0,20	0,09	0,45	152,60	25,48	202,49	0,92	222	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	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	376	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		2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20		2008	
Итого за прием пищи:	500	25,1	15,8	82,2	570,4	0,14	10,26	0,09	1,08	193,15	47,72	257,12	4,73			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	200,3	194,7	894,1	5 980,9	1,99	72,14	1,19	20,08	2 177,82	564,99	2 636,69	47,44	
Среднее значение за период	20,0	19,5	89,4	598,1	0,20	7,21	0,12	2,01	217,78	56,50	263,67	4,74	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Рацион 1
7-11 лет	533