СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Форосская СШ имени А.С.Терлецкого »

_____/Т.А. Каргапольцева /

«_01_» _сентября_ 20_26_ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

_____/Е.О. Черненко/

«_01_» _сентября_ 20_26_ г.

ОСНОВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обеспечения горячим питанием обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях Муниципального округа город-курорт Ялта Республики Крым рацион №1 из расчета 118,00 руб. на 1 ребенка в день Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг		
1 день																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ ГЕРКУЛЕС	250	11,62	18,68	39,64	361,72	0,48	0,18	0,24	0,07	1,78	0,18	0,00	0,11	0,54	20,06	231,65	0,00	0,03	182	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,18	2,27	7,28	29,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	7,83	0,00	0,00	ПП	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	7,80	27,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,63	0,00	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	0,00	0,01	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	**620**	**17,36**	**21,69**	**89,19**	**569,71**	10,48	0,28	0,30	0,08	3,19	0,18	0,00	0,24	1,51	32,86	268,76	0,00	0,05		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	10,70	111,00	7,00	0,02	0,05	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	41,00	0,00	0,00		2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	6,88	7,20	42,36	262,11	2,89	0,12	0,05	0,38	1,49	0,12	0,00	0,17	0,80	15,33	42,88	0,01	0,03	205	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	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**570**	**14,70**	**16,79**	**98,74**	**593,57**	11,49	0,26	0,16	0,57	2,93	0,12	0,00	0,35	2,06	35,33	110,16	0,01	0,04		
Обед																				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	250	9,51	12,65	22,92	243,99	0,63	0,09	0,28	0,06	1,11	0,08	0,00	0,06	0,71	16,62	274,23	0,00	0,00	121	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	60	2,43	0,90	18,12	79,20	12,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	12,30	0,00	0,00	2- чс	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,29	3,30	24,14	139,68	0,16	0,04	0,14	0,02	0,09	0,02	0,20	0,05	0,24	0,00	122,81	0,00	0,01	380	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	7,80	27,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,63	0,00	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	0,00	0,01	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**650**	**18,59**	**17,49**	**92,45**	**581,76**	22,79	0,24	0,47	0,09	2,61	0,10	0,20	0,24	2,05	29,42	433,62	0,00	0,03		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БЛИНЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ОЛАДЬИ	150/50	8,19	19,05	106,26	604,06	8,00	0,01	0,02	0,03	0,95	0,08	0,00	0,00	0,04	0,00	10,41	0,00	0,00	446	2012

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	7,80	27,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,63	0,00	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	0,00	0,01	338	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	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**570**	**14,51**	**20,14**	**159,74**	**851,52**	19,60	0,16	0,10	0,04	3,02	0,08	0,00	0,26	1,20	22,00	52,69	0,00	0,02		
Обед																				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	9,81	15,64	38,14	331,43	0,50	0,06	0,21	0,07	1,18	0,17	0,00	0,06	0,52	17,87	222,05	0,00	0,01	181	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,72	1,37	21,83	106,51	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	2,97	0,00	0,00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,60	3,71	23,76	143,72	0,15	0,02	0,13	0,02	0,09	0,02	0,19	0,05	0,12	1,80	109,65	0,00	0,01	383	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00	0,04	0,02	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**540**	**19,34**	**21,16**	**104,95**	**695,73**	0,65	0,19	0,39	0,09	2,52	0,19	0,19	0,20	1,35	36,77	346,28	0,00	0,02		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ ГЕРКУЛЕС	250	11,62	18,68	39,64	361,72	0,48	0,18	0,24	0,07	1,78	0,18	0,00	0,11	0,54	20,06	231,65	0,00	0,03	182	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,18	2,27	7,28	29,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	7,83	0,00	0,00		2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	7,80	27,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,63	0,00	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	0,00	0,01	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**620**	**17,36**	**21,69**	**89,19**	**569,71**	10,48	0,28	0,30	0,08	3,19	0,18	0,00	0,24	1,51	32,86	268,76	0,00	0,05		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПЛОВ СЛАДКИЙ	230	5,90	10,05	77,81	386,91	0,22	0,06	0,06	0,05	0,52	0,17	0,00	0,11	1,04	11,36	32,34	0,01	0,03	196	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	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**500**	**11,82**	**10,74**	**123,49**	**607,37**	1,82	0,18	0,12	0,05	1,96	0,17	0,00	0,29	1,90	31,36	58,62	0,01	0,04		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг		

Завтрак																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	250	9,51	12,65	22,92	243,99	0,63	0,09	0,28	0,06	1,11	0,08	0,00	0,06	0,71	16,62	274,56	0,00	0,00	121	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	60	2,43	0,90	18,12	79,20	12,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	12,30	0,00	0,00	2- чс	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	7,80	27,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,63	0,00	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	0,00	0,01	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**650**	**15,50**	**14,29**	**83,31**	**502,08**	22,63	0,20	0,33	0,07	2,52	0,08	0,00	0,19	1,81	29,42	316,14	0,00	0,02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	9,81	16,36	39,70	344,11	0,50	0,06	0,21	0,07	1,20	0,18	0,00	0,06	0,52	17,87	222,18	0,00	0,01	181	2011
БУЛОЧКА ИЛИ КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	4,44	8,36	35,77	235,30	0,00	0,05	0,04	0,04	0,47	0,16	0,01	0,00	0,39	11,05	10,23	0,01	0,01	467	2008
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/30	0,17	0,03	12,22	38,41	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	11,82	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**610**	**19,37**	**25,25**	**113,78**	**754,86**	5,30	0,21	0,29	0,11	3,11	0,34	0,01	0,16	1,63	48,72	257,91	0,01	0,03		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	10,70	111,00	7,00	0,02	0,05	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	41,00	0,00	0,00		2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	6,88	7,20	42,36	262,11	2,89	0,12	0,05	0,38	1,49	0,12	0,00	0,17	0,80	15,33	42,88	0,01	0,03	205	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	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**570**	**14,70**	**16,79**	**98,74**	**593,57**	11,49	0,26	0,16	0,57	2,93	0,12	0,00	0,35	2,06	35,33	110,16	0,01	0,04		

ИП Черненко Е.О..

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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	535,35	508,13	2 092,96	14 739,28	319,70	6,57	6,60	8,13	109,01	2,57	1,77	11,71	97,04	903,67	3 501,22	0,12	1,61
Среднее значение за период	53,54	50,81	209,30	1 473,93	31,97	0,66	0,66	0,81	10,90	0,26	0,18	1,17	9,70	90,37	350,12	0,01	0,16
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,5	31,0	54,5														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	590	845