

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «ЯСШ №4»

Т.А. Шабанова / Т.А. Шабанова /
« 13 » 01 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Е.О. Черненко /Е.О. Черненко/
« 13 » 01 2025 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 107,14 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				№ рецептуры	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 МОРКОВИ, ЯБЛОК И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	60	0,7	7,6	5,4	101,3	0,02	1,38	0,68	3,65	18,10	13,64	22,39	0,53	79	2022
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	8,0	7,3	14,9	159,9	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		
Итого за прием пищи:	790	33,0	37,6	123,3	992,6	0,49	8,00	0,90	13,19	113,24	202,24	452,09	10,43		
2 ДЕНЬ															
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	7,0	6,3	16,2	151,8	0,09	5,45	0,18	1,13	24,48	27,32	99,03	1,59	101	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	19,3	21,8	38,1	426,2	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		
Итого за прием пищи:	730	34,1	34,6	105,6	890,9	0,33	36,15	0,80	5,15	94,66	102,39	389,52	6,05		
3 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	0,35		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	7,5	9,0	10,7	158,4	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		
Итого за прием пищи:	780	28,7	29,3	105,7	803,6	0,38	22,75	0,29	7,99	157,69	108,66	379,98	6,58		
4 ДЕНЬ															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	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	10,5	9,3	15,4	191,7	0,15	3,97	0,22	3,45	36,16	33,92	113,49	2,28	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		
Итого за прием пищи:	790	34,5	36,6	129,1	1 006,0	0,39	6,33	0,29	8,88	125,25	110,46	397,52	6,85		
5 ДЕНЬ															
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		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	7,4	9,1	8,9	151,3	0,06	7,05	0,18	2,06	30,42	24,00	87,77	1,42	99	2011
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	16,7	18,6	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	5,4	4,1	35,6	203,7	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		
Итого за прием пищи:	770	37,1	36,7	106,6	950,6	0,47	26,53	5,85	11,99	85,70	81,53	444,20	10,94		
6 ДЕНЬ															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	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	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	8,1	7,3	16,4	166,3	0,08	5,53	0,18	1,32	25,59	25,86	96,63	1,56	103	2011

КОТЛЕТЫ 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	8,1	7,9	46,9	290,7	0,16	0,00	0,04	0,22	35,86	39,60	169,31	2,87	171	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		
Итого за прием пищи:	790	35,2	34,2	127,1	977,3	0,42	14,95	0,27	6,15	153,09	108,28	444,70	8,07		
7 ДЕНЬ															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	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	34	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	8,2	7,3	16,2	165,7	0,09	5,53	0,18	1,16	27,10	29,02	109,15	1,73	101	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	19,3	21,8	38,1	426,2	0,09	2,50	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	0,25	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		
Итого за прием пищи:	730	35,5	34,5	112,3	921,7	0,33	12,22	0,54	4,92	97,70	106,65	405,28	7,27		
8 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
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	7,4	9,1	8,9	151,3	0,06	7,05	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	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
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	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		
Итого за прием пищи:	780	29,0	29,4	100,8	798,9	0,40	100,91	0,40	7,71	154,26	105,48	377,91	6,04		
9 ДЕНЬ															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК И ЗЕЛЕННОГО 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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	9,3	8,3	15,3	177,6	0,15	3,89	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	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	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		
Итого за прием пищи:	790	37,2	41,4	126,4	1 054,5	0,58	7,04	0,95	15,52	144,79	212,50	486,65	11,13		
10 ДЕНЬ															
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		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	7,7	9,2	19,7	171,7	0,07	5,61	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	0,89	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	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	0,31	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		
Итого за прием пищи:	770	30,4	37,4	100,6	792,9	0,36	20,68	0,70	8,89	106,67	96,92	346,60	6,36		

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	334,7	350,7	1 137,3	9 188,9	4,14	255,55	10,98	90,39	1 233,05	1 235,13	4 124,45	79,72
Среднее значение за период	33,5	35,1	113,7	918,9	0,41	25,56	1,10	9,04	123,30	123,51	412,44	7,97

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-10 лет	772