

**10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ В ОБЩЕБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
РАЦИОН № 1 ЗАВТРАК ИЗ РАСЧЕТА 78,05 РУБ. НА 1 РЕБЕНКА**

Прием пищи, наименование блюда	Масса помола	1 день						Витамины	Минеральные вещества	№ сборки								
		Пищевые вещества	Энергия	Сахар, B1	B2	Алк. (мл. г)	масл. B12	B6	РР	Фолиат	Сах. см. кг	Алк. г	РР					
Завтрак																		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ "Белогорье"	200	840	12,45	34,25	274,11	0,50	0,19	0,15	0,08	0,11	0,46	10,95	122,81	0,00	0,03	173	2011	
ЧУТТЕРПРОДС С МАСЛОМ	40	2,30	9,12	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,13	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ	200	1,00	0,00	38,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
КОВЕНИНГ НАПИТКА С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,63	142,21	0,52	0,05	0,12	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	111,45	0,00	0,00	376	2011
ЛЕНЬЯН КРАСКА	40	2,65	0,95	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	2008

Итого за прием пищи:	510	16,83	24,38	87,52	626,16	5,82	0,34	0,32	0,15	2,82	0,29	0,00	0,18	1,28	22,95	254,28	0,00	0,03	
2 дни																			
Прием пищи, наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества	Энергия	Витамины				Минеральные вещества				Сборник							
	г	белки, жиры, углеводы	ккал	с.и.р.	Б1	В2	ам.и.р.	Б1	Б2	Б3	Б4	витамины	ка	сах	ам.и.р.	ккал	сборник		
			г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г		
Завтрак																			
ЗАПЕЧЕНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СУШЕННЫМ	150	20,63	16,28	46,38	417,63	0,00	0,00	0,00	0,37	0,10	0,43	0,19	0,30	0,00	0,61	1,56	286,68	0,02	0,04
ПЛОДЫ И ЯГРЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	7,80	27,00	10,00	0,00	0,02	0,02	0,01	0,43	0,19	0,00	0,08	0,24	2,00	16,00	0,00	0,38
КОМПОСТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,00	115,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,04
ЧУБА БРЮККАН	30	1,99	0,26	4,62	45,16	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ГЛАЗЕРИИ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,63	10,80	9,20	0,00	0,01
ХЛЕБ ГЛАЗЕРИИ	50	26,72	17,39	108,77	899,45	12,36	0,21	0,43	0,00	2,60	0,17	0,30	0,27	0,27	1,26	37,36	774,28	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	510	16,83	24,38	87,52	626,16	5,82	0,34	0,32	0,15	2,82	0,29	0,00	0,18	1,28	22,95	254,28	0,00	0,03	

3 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса грамм	Пищевые вещества			Энергия к.дж.			Витамины			Минеральные вещества			№ Сборни- ка						
		Белки г	Карб. г	Углеводы г	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж	ж							
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГРУДОВ С ЛУКОМ	60	0,52	3,07	1,59	96,4	96,4	96,4	0,01	0,01	1,28	0,00	0,00	0,01	0,81	13,87	0,00	0,00	21	2011	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	10,59	17,28	32,93	328,93	328,93	328,93	0,07	0,07	0,10	1,34	-0,18	0,36	0,10	2,00	22,00	0,01	0,00	20	2011
СОКИ ВЯЛЫХ	200	0,97	0,18	19,56	83,12	83,12	83,12	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	39	2011
ХЛЕБ РЫЖИЙ	20	1,32	0,18	4,41	30,10	30,10	30,10	0,04	0,04	0,00	0,44	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	0,00	0,00	20	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,08	0,25	20,07	94,73	94,73	94,73	0,06	0,06	0,08	0,78	0,00	0,06	0,62	10,80	9,20	0,00	0,01	27	2008

Итого за прием пищи:											500	16,45	20,77	78,63	741,16	5,00	0,20	0,15	0,10	3,84	0,18	0,36	0,27	1,48	33,07	248,32	0,01	0,03
Прием пищи, наименование блюда	Масса посыпки блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность			Витамины			Минеральные вещества			Сбор- ки														
		Сах.	Бел.	Жир.	С. в.	Б1	Б2	А	Ф	Вит. С	Б12	Б6	РР	Фосф.	С. в.	Б1	Б2	РР										
Завтрак																												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	200	7,48	10,38	42,63	290,30	5,00	0,08	1,13	0,06	1,42	0,04	0,00	0,08	0,64	1,97	10,09	10,09	0,00	0,01	1,77	2011							
БЛЮДНИК ФАРШИРОВАННЫЕ ДЖЕКОМ	60	2,55	4,25	22,64	130,33	3,55	0,02	0,03	0,02	0,84	0,12	0,02	0,01	0,22	5,61	12,80	0,01	0,00	0,44	2012								
БУЛГАРЫ С МАСЛОМ	40	2,30	9,12	5,60	113,90	0,00	0,03	0,02	0,07	0,22	0,15	0,00	0,00	0,27	0,00	6,90	0,00	0,00	1	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	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008							
Итого за прием пищи:	600	12,83	24,25	93,67	623,53	14,05	0,18	0,20	0,16	3,11	0,41	0,02	0,01	1,77	13,33	76,18	14,97	0,01	0,02									

Прием пищи, наименование блюда	Масса	5 дней						Витамины			Минеральные			№	Сбор						
		Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Б1	Б2	А	Мг	Р	Фолиевая	Селен	Мг	К						
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	5,83	52,1	10,50	74,26	31,18	0,05	0,03	0,01	1,96	0,00	0,00	0,05	0,32	7,50	11,73	0,00	0,00	10	2012	
Обед																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,01	27,03	2,65	309,31	2,00	0,06	0,45	2,47	2,56	0,54	0,15	0,20	7,29	27,26	0,03	0,05	210	2011		
200/150г	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	13,29	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ РИЖИЙ	150	1,50	1,50	0,50	6,65	41,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	0,00	0,00	717	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,02	94,73	0,00	0,05	0,02	0,00	0,28	0,00	0,00	0,05	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	717	2008

Приим пищи, наименование блюда	Масса плюши	7 ДЕНЬ												Сборни к
		Пищевые вещества			Энергия ккал / к.д.			Витамины			Минеральные вещества			
		Белки г	Углеводы г	Жиры г	вт	вт	вт	вт	вт	вт	вт	вт	вт	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ ГУШЕНЫМ	150	20,63	16,29	46,38	417,57	0,39	0,06	0,37	0,10	0,43	0,17	0,30	0,09	0,61
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	4,00	7,80	27,00	1,00	0,03	0,02	0,01	0,63	0,00	0,08	0,30	2,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/157	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,04	0,63	13,29
ХЛЕБ РУЖАНЫЙ	30	1,99	2,08	6,62	45,16	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40
ХЛЕБ ГЛАЗЕРИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,02	0,00	0,59	0,00	0,04	0,46	8,10	6,50

Итого за прием пищи:																					
	532	25,17	17,14	90,77	622,33	11,53	0,19	0,44	0,11	2,31											
Прием пищи, наименование блюда	Масса тыс. кг	8 дневн.					Всегда			№ записи											
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергия	Воды	Св. кг	Б1	Б2	А. кг	К. кг	Д. кг	Б12	Б6	РР	Фоне	Св. кг	Мз	За	К. кг	Мз
Завтрак											2011										
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	60	0,47	0,06	0,99	7,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,42	0,00	0,00	70	2011
ТЕСТЕЙ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	90	7,38	5,14	7,08	11,75	0,98	0,04	0,06	0,02	1,45	0,05	1,08	1,64	8,32	18,28	0,00	0,02	278	2011	2011	
КАЛА РАССЫПАННАЯ ГРЕЧЕВНАЯ	150	8,16	9,66	36,97	266,72	0,00	0,22	0,12	0,44	0,64	0,14	0,47	0,27	2,23	21,31	20,30	0,00	0,02	171,1	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	0,13	0,12	27,70	110,05	1,20	0,01	0,01	0,00	0,19	0,00	0,00	0,02	0,07	0,60	15,54	0,00	0,02	352	2011	

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Движущаяся масса/всего	Число единиц	Вес	С. вг	В1	В2	А. вг	Ф. вг	Итог	В1	В2	В3	Ф. вг	Масса/всего	С. вг	Кн	Ср	Ф. вг	Нр	Сборник
Итого за прием пищи:	540	19,22	15,23	92,81	596,62	3,38	0,34	0,22	0,86	7,06	0,14	1,05	0,52	4,61	60,03	15,75	9,27	0,00	0,00	1811	2008
9 день																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯННОЙ КРУПЫ ТЕМПУЛЕСЬ	200	8,40	12,45	34,25	271,44	0,50	0,19	0,15	0,06	1,72	0,14	0,00	0,11	0,46	10,95	122,81	0,00	0,03	173	2011	
КАША ФАРШИРОВАННАЯ ДЛЯ КЕМОМ	60	2,58	4,10	22,80	129,60	3,56	0,60	0,60	0,02	0,84	0,11	0,02	0,01	0,22	5,89	12,78	0,01	0,00	446	2012	
СУП-БУРГЕР С МАРКОМ	40	2,50	2,10	4,00	45,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,13	1,13	0,00	0,00	0,00	2013	

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	
КАХ 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	
Итого за прием пищи:	600	13,88	26,17	85,50	602,20	14,05	0,27	0,22	0,16	3,41	0,40	0,02	0,20	1,25	16,84	163,49	0,01	0,04			
10 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса помидор	Лапшичные вещества	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети- ческая ценность	С. мг	B1	B2	A. мг	И. мг	Витамины	Витамины	Минеральные вещества	Минеральные вещества	Спир.	Спир.	Фоли- евая кис- лота	Фоли- евая кис- лота	Но- чи	Сбор- ки
Застройка																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОПЧЕННОГО	60	5,83	5,21	10,50	74,26	3,18	0,05	0,03	0,04	1,95	0,00	0,00	0,05	0,32	7,50	11,73	0,00	0,00	10	2012	
МАКАР.ОНДЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	170	9,13	14,85	39,42	328,12	0,04	0,09	0,07	0,08	1,63	0,20	0,20	0,10	0,68	14,56	122,33	0,01	0,01	211	2008	