

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса Блюда, g	Пищевые вещества Блюда, g	Энергетическая ценность Блюда, kJ	Витамины												Минеральные вещества			№	Сборная
				С, мг												Са, мг				
				B1	B2	B6	B12	PP	Р	С	Е	К	Н	В12	В6	В1	В2	В6		
				Завтрак																
КАША ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ С/И ОБСЯНКА КРУПЫ ТЕРМОУС	200	8,40	12,45	34,25	271,44	0,05	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
БУТЕРБРОДЫ 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
ДЖЕМ	30	0,17	0,03	12,22	38,41	4,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	5,94	0,00	0,00	171	2008
КОФЕ СЛАДКОЕ НАПИТОК С МОЛОКОМ	300	3,37	2,43	16,38	44,22	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,75	0,00	0,00	172	2011
ХЛЕБ ЯЧМЕННЫЙ	40	2,65	0,35	8,62	60,00	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,07	0,12	0,28	1,20	7,20	0,00	0,03	171	2008
Итого за прием пищи:	510	16,83	24,38	87,52	626,16	5,62	0,34	0,32	0,15	2,82	0,29	0,00	0,18	1,28	12,25	254,26	0,00	0,03		

[illegible][illegible]

Применяемые препараты:	№	ГОСТ	ГОСТ	ГОСТ	ГОСТ	4. Липиды															№	Сборная				
						Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины												Минеральные			
							допуска	Вит. А	Вит. Е		В1	В2	В6	В12	В6	PP	Фолиевый	С	Ca	Fe			Mg	K		
КАША ЯЧМЕННАЯ МОЛОЧНАЯ МАНИАННАЯ	20	7,48	10,38	42,63	299,30	0,05	0,08	0,13	0,08	1,42	0,14	0,08	0,08	0,64	109,05	0,01	173	2011								
ВЫПЕЧКА ФАШИРОВАННАЯ ДРОЖЖАМИ	60	2,54	4,25	22,64	130,33	3,55	0,02	0,04	0,08	0,14	0,12	0,02	0,01	2,22	5,81	12,80	0,01	446	2012							
ВЫПЕЧКА С САХАРОМ	20	9,12	8,10	113,90	0,00	0,03	0,02	0,02	0,22	0,11	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,01	1	2011							
ПРОДУКТЫ ДИЕТИЧЕСКИЕ СВАДЕЖЕ	100	0,45	0,40	7,90	27,70	0,03	0,02	0,01	0,03	0,03	0,03	0,03	0,30	2,20	16,00	0,01	338	2011								
ПРОДУКТЫ ДИЕТИЧЕСКИЕ С САХАРОМ	18515	0,20	0,10	0,05	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	303	2008							
Итого за применяемые:	600	12,93	24,25	90,67	623,53	14,05	0,16	0,20	0,16	3,11	0,41	0,02	0,17	1,33	18,70	14,05	0,01	0,02								

Наименование сырья		5 день																								№	Сборная	
		Масса		Пищевые вещества				Энерг.		Витамины								Минеральные										
		Белок	Жиры	Углекол.	Белок	Жиры	Углекол.	кДж	кКал	В1	В2	В6	В12	А	С	Е	РР	Фолат	Селен	С	К	Fe	Ca	Mg	Na	Cl	Ph	К
Прям прием пищи, наименование блюда																												
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО		60	5,83	5,21	10,50	74,28	3,18	0,05	0,03	0,01	1,95	0,00	0,00	0,05	0,32	7,50	11,73	0,00	0,00	10	2012							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	14,01	27,03	2,56	309,31	0,20	0,06	0,40	0,35	2,47	2,56	0,54	0,15	0,20	97,26	0,03	0,03	0,05	2101								
САЛ С ЛИМОНОМ		200/157	0,16	0,01	14,52	61,58	1,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,63	13,29	0,00	0,00	377	2011							
САЛ С КУРИЦЕЙ		30	1,99	0,36	6,62	45,15	0,03	0,00	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	5,40	0,00	0,00	771	2008							
ОМЛЕТ ПШЕНИЧНЫЙ		100	3,05	2,29	20,75	105,00	0,05	0,08	0,29	0,00	0,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	171	2008							
Итого за прием пищи:		502	25,04	32,76	54,76	885,01	4,52	0,22	0,53	0,36	5,86	2,56	0,54	0,30	1,38	16,22	136,68	0,03	0,06									

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества Белки, Жиры, Углеводы	Энергетическая ценность кДж, ккал	Витамины													Минеральные вещества Сахар, Натрий, Калий	№	Сборная			
				Заправка																		
				В1	В2	В3	В4	В5	В6	В7	В8	В9	В10	В11	В12	В13						
КАША ЯВЛЯКА "АРТЕКОВСКАЯ"	200	8,38	11,76	45,46	307,19	0,78	0,14	0,19	0,06	0,91	0,14	0,00	0,16	0,69	13,49	168,61	0,00	0,02	328	2008		
КАША ЯВЛЯКА С МАСЛОМ	40	2,50	3,52	5,90	113,00	0,00	0,00	0,02	0,07	0,22	0,15	0,00	0,00	0,27	0,00	9,95	0,00	0,01	1	2011		
БУЛГУК С МОЛОКОМ	20	0,17	0,21	4,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,75	24,42	114,00	0,52	0,03	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	111,43	0,00	0,00	382	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,05	0,00	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	0,00	5,40	0,00	0,00	ПН	2008		
Итого за прием пищи:	500	16,59	24,18	94,32	645,65	0,16	0,25	0,35	0,15	1,79	0,20	0,00	0,21	1,32	24,29	298,28	0,00	0,02				

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые вещества		Энерг. ценность, кДж/100г	Витамины										Минеральные вещества			№	Сборная		
			белки, г	жиры, г		В1	В2	В3	В4	В5	В6	В9	В12	С	Р	Рот	Кальций, мг	Железо, мг			Магний, мг	
Завтрак																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СУЩЕННЫМ		150	20,63	16,28	46,38	417,57	0,30	0,06	0,37	0,10	0,43	0,17	0,30	0,09	0,61	1,56	286,69	0,02	0,04	223	2011	
ХОБЛЫ И ГОРШКИ СВЕЖИЕ		100	0,40	0,40	7,80	27,00	0,00	0,02	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,08	0,30	0,04	0,63	0,00	0,01	338	2011	
ПЕЧЕНЬ ПОДСОЛЕНАЯ		200/167	0,18	0,18	0,00	0,00	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,03	13,29	0,00	0,00	377	2011
ПЕЧЕНЬ ЯЗЫЧНОЙ		30	1,99	0,26	6,62	45,45	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	171	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,04	8,10	6,90	0,00	0,01	708	2008	
Итого за прием пищи:		532	24,47	19,77	60,77	622,33	11,53	0,19	0,44	0,13	0,31	0,17	0,30	0,26	0,61	21,29	329,27	0,02	0,05			

[illegible]

9 день																					
Прямые плечи, наименование блока	Масса	Пышалак, влажность, %			Энерг. Блок			Витаминиз.						Минерализация			№	Сборщик			
		С. м. г.	В. м. г.	В. м. г.	В. м. г.	В. м. г.	В. м. г.	В. м. г.	В. м. г.	В. м. г.	В. м. г.	В. м. г.	В. м. г.	В. м. г.	В. м. г.						
КАША ЯВЛЯКА МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ ТЕРУТОЙ	200	8,40	12,45	34,25	27144	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	
БЕЛЫЙ КАШИРОВАННЫЙ ДЖЕКОМ	60	2,58	4,10	92,85	129,84	3,55	0,03	0,03	0,02	0,84	0,11	0,00	0,01	0,22	8,49	17,78	0,01	0,00	446	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,30	9,12	60,6	113,90	0,00	0,00	0,00	0,02	0,22	0,15	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2011	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	7,80	27,10	10,00	0,03	0,02	0,01	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	2,00	16,00	0,01	0,01	338	2011
КАША СОЯМОР	100	0,20	0,10	15,10	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	420	2008
КАША СОЯМОР	600	13,88	26,17	65,50	102,10	0,27	0,27	0,27	0,27	0,27	0,27	0,27	0,27	0,27	1,61	16,16	0,00	0,00	0,00	0,00	

[illegible]