

**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**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг
Завтрак												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"	200	8,40	12,45	34,25	271,44	0,50	0,19	0,15	0,06	1,72	0,14	0,00
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
ДЖЕМ	30	0,17	0,03	12,22	38,41	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,63	142,21	0,52	0,05	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг
Завтрак												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	20,63	16,28	46,38	417,57	0,39	0,06	0,37	0,10	0,43	0,17	0,30
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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	520	26,27	17,39	108,77	699,45	12,39	0,21	0,43	0,11	2,60	0,17	0,30

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг
Завтрак												
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	60	0,89	3,08	7,70	62,42	2,82	0,03	0,03	1,11	1,58	0,00	0,00
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	10,59	17,08	32,99	328,93	0,07	0,07	0,08	0,10	1,34	0,18	0,36
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	4,41	30,10	0,00	0,04	0,02	0,00	0,44	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	500	16,82	20,78	84,76	599,60	4,49	0,22	0,17	1,21	4,14	0,18	0,36

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг
Завтрак												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	220	8,24	11,44	46,94	322,14	0,54	0,08	0,14	0,07	1,57	0,16	0,00
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ДЖЕМОМ	50	2,11	3,53	18,69	107,69	2,96	0,02	0,02	0,02	0,69	0,10	0,02
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
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
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
Итого за прием пищи:	610	13,25	24,59	94,03	630,73	13,50	0,16	0,20	0,17	3,11	0,41	0,02

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг
Завтрак												
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,50	10,10	4,40	115,00	26,00	0,04	0,00	0,04	4,70	0,00	0,00
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	12,85	22,77	11,12	288,67	0,98	0,08	0,35	0,26	1,99	1,80	0,37
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	542	19,55	33,39	57,13	605,11	28,12	0,23	0,40	0,30	8,13	1,80	0,37

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг
Завтрак												
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	200	8,38	11,76	45,46	307,19	0,78	0,14	0,19	0,06	0,91	0,14	0,00
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
ДЖЕМ	30	0,17	0,03	12,22	38,41	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,42	141,00	0,52	0,03	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00
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
Итого за прием пищи:	500	16,59	24,18	94,32	645,65	6,10	0,25	0,35	0,15	1,79	0,29	0,00

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг
Завтрак												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	20,63	16,28	46,38	417,57	0,39	0,06	0,37	0,10	0,43	0,17	0,30
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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	1,14	0,91	14,55	71,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Итого за прием пищи:	522	24,32	17,86	90,27	622,28	11,53	0,16	0,42	0,11	1,72	0,17	0,30

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг
Завтрак												
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	6,42	66,60	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	0,00	0,00
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	90	7,38	5,14	7,08	117,55	0,98	0,04	0,06	0,02	1,45	0,00	1,05
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,66	36,97	266,72	0,00	0,22	0,12	0,04	4,64	0,14	0,00
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,13	0,12	27,70	110,05	1,20	0,01	0,01	0,00	0,19	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	540	19,89	20,51	98,24	655,65	6,38	0,34	0,24	0,17	7,06	0,14	1,05

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг
Завтрак												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"	220	9,26	13,69	37,76	298,79	0,54	0,21	0,16	0,06	1,90	0,15	0,00
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ДЖЕМОМ	50	2,15	3,38	18,96	107,55	2,96	0,02	0,02	0,02	0,69	0,10	0,02
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
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
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
Итого за прием пищи:	610	14,31	26,69	85,12	607,24	13,50	0,29	0,22	0,16	3,44	0,40	0,02

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг
Завтрак												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,59	3,69	2,21	45,16	10,02	0,03	0,02	0,05	1,65	0,00	0,00
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	170	9,13	14,85	39,42	328,12	0,04	0,09	0,07	0,08	1,53	0,20	0,20
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	500	15,73	19,24	87,91	596,58	11,66	0,25	0,15	0,13	4,62	0,20	0,20

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
173	2011
1	2011
ПП	2008
379	2011
ПП	2008

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
---------------------	---------------------

223	2011
338	2011
394	2008
ПП	2008
ПП	2008

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
---------------------	---------------------

61	2011
204	2011
389	2011
ПП	2008
ПП	2008

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
------------------------------	-----------------------------

173	2011
446	2012
1	2011
338	2011
430	2008

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
---------------------	---------------------

29	2008
219	2012
377	2011
ПП	2008
ПП	2008

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
---------------------	---------------------

328	2008
1	2011
ПП	2008
382	2011
ПП	2008

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
------------------------------	-----------------------------

223	2011
338	2011
ПП	2008
377	2011
ПП	2008

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
---------------------	---------------------

ПП	2008
278	2011
171.1	2011
352	2011
ПП	2008

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
------------------------------	-----------------------------

173	2011
446	2012
1	2011
338	2011
430	2008

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
---------------------	---------------------

24	2011
211	2008
389	2011
ПП	2008
ПП	2008