

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ «ЯС(К)Ш»

/ Н.Н. Бондаренко /

« 28 » 20 21 г.



**УТВЕРЖДАЮ:**

Индивидуальный предприниматель

/Е.О. Черненко/

« 28 » 20 21 г.

## **ПРИМЕРНОЕ 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для обеспечения горячим питанием обучающихся  
1-4 классов в общеобразовательных учреждениях  
городского округа Ялта Республики Крым  
рацион №1 из расчета 60,13 руб. на 1 ребенка в день  
Возрастная категория: 7-11 лет**

**Возрастная категория: 7 - 11 лет**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>1 ДЕНЬ</b>																
<b>Рацион 1</b>																
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	220	8,9	13,5	47,4	346,0	0,20	0,50	0,10	1,80	129,10	69,80	221,10	1,90	173	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	3,0	3,0	21,7	125,8	0,00	0,20	0,00	0,10	110,60	18,70	85,20	0,40	380	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,1	9,5	20,7	179,6	0,00	0,00	0,10	0,20	8,80	5,20	27,90	0,40	1	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,40	3,60	3,80	17,40	0,80		2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,00	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>16,7</b>	<b>26,5</b>	<b>108,6</b>	<b>739,2</b>	<b>0,20</b>	<b>5,70</b>	<b>0,20</b>	<b>2,90</b>	<b>271,10</b>	<b>109,50</b>	<b>367,60</b>	<b>5,50</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>16,7</b>	<b>26,5</b>	<b>108,6</b>	<b>739,2</b>	<b>0,20</b>	<b>5,70</b>	<b>0,20</b>	<b>2,90</b>	<b>271,10</b>	<b>109,50</b>	<b>367,60</b>	<b>5,50</b>			
<b>2 ДЕНЬ</b>																
<b>Рацион 1</b>																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (ПО СЕЗОНУ)	80	0,6	4,0	1,4	45,3	0,00	4,00	0,00	1,70	18,40	11,20	19,30	0,50		2008	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	10,2	14,5	36,0	315,4	0,10	0,00	0,20	1,40	173,20	14,60	124,70	1,30	204	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,00	1,40	0,00	0,00	11,30	6,50	11,30	2,30	389	2011	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,40	3,60	3,80	17,40	0,80		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,0</b>	<b>20,1</b>	<b>84,2</b>	<b>581,4</b>	<b>0,10</b>	<b>5,40</b>	<b>0,20</b>	<b>3,50</b>	<b>214,10</b>	<b>41,30</b>	<b>198,70</b>	<b>5,30</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>16,0</b>	<b>20,1</b>	<b>84,2</b>	<b>581,4</b>	<b>0,10</b>	<b>5,40</b>	<b>0,20</b>	<b>3,50</b>	<b>214,10</b>	<b>41,30</b>	<b>198,70</b>	<b>5,30</b>			
<b>3 ДЕНЬ</b>																
<b>Рацион 1</b>																
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	300	7,3	13,4	25,1	250,0	0,10	1,10	0,20	0,30	220,20	32,40	177,00	0,40	121	2011	
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	9,5	8,9	53,5	332,5	0,10	0,40	0,00	2,20	127,00	21,70	135,10	0,70	401	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,4	0,0	13,4	56,0	0,00	1,20	0,00	0,00	16,40	8,00	11,80	1,10	377	2011	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,40	3,60	3,80	17,40	0,80		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>667</b>	<b>21,5</b>	<b>23,7</b>	<b>121,1</b>	<b>784,1</b>	<b>0,20</b>	<b>2,70</b>	<b>0,20</b>	<b>2,90</b>	<b>374,80</b>	<b>71,10</b>	<b>367,30</b>	<b>3,40</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>21,5</b>	<b>23,7</b>	<b>121,1</b>	<b>784,1</b>	<b>0,20</b>	<b>2,70</b>	<b>0,20</b>	<b>2,90</b>	<b>374,80</b>	<b>71,10</b>	<b>367,30</b>	<b>3,40</b>			
<b>4 ДЕНЬ</b>																
<b>Рацион 1</b>																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0,8	3,6	1,9	42,9	0,00	5,10	0,00	1,80	20,70	11,80	18,40	0,70	24	2011	
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	100	14,0	17,0	3,0	227,4	0,10	0,60	0,10	1,00	24,30	14,10	120,80	1,10	290	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	7,6	9,0	44,2	286,5	0,20	0,00	0,10	0,20	33,90	37,40	159,90	2,60	171	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	0,00	1,40	0,00	0,20	11,90	4,00	3,60	0,70	342	2011	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,40	3,60	3,80	17,40	0,80		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>26,8</b>	<b>31,1</b>	<b>99,1</b>	<b>788,4</b>	<b>0,30</b>	<b>7,10</b>	<b>0,20</b>	<b>3,60</b>	<b>102,00</b>	<b>76,30</b>	<b>346,10</b>	<b>6,30</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>26,8</b>	<b>31,1</b>	<b>99,1</b>	<b>788,4</b>	<b>0,30</b>	<b>7,10</b>	<b>0,20</b>	<b>3,60</b>	<b>102,00</b>	<b>76,30</b>	<b>346,10</b>	<b>6,30</b>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>5 ДЕНЬ</b>																
<b>Рацион 1</b>																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СМЕТАНОЙ Т/О	120/10	14,4	13,8	29,4	307,3	0,00	0,60	0,40	2,40	137,90	25,00	165,10	0,60	224	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,3	0,0	11,9	48,9	0,00	0,10	0,00	0,00	14,20	7,50	11,20	1,10	376	2011	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,00	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>18,1</b>	<b>15,3</b>	<b>72,2</b>	<b>508,0</b>	<b>0,00</b>	<b>5,70</b>	<b>0,40</b>	<b>2,80</b>	<b>178,70</b>	<b>49,70</b>	<b>218,30</b>	<b>4,10</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>18,1</b>	<b>15,3</b>	<b>72,2</b>	<b>508,0</b>	<b>0,00</b>	<b>5,70</b>	<b>0,40</b>	<b>2,80</b>	<b>178,70</b>	<b>49,70</b>	<b>218,30</b>	<b>4,10</b>			
<b>6 ДЕНЬ</b>																
<b>Рацион 1</b>																
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	220	6,4	10,9	44,3	298,6	0,00	0,50	0,10	1,10	112,70	17,60	100,30	0,50	182	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	3,0	3,0	21,7	125,8	0,00	0,20	0,00	0,10	110,60	18,70	85,20	0,40	380	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,1	9,5	20,7	179,6	0,00	0,00	0,10	0,20	8,80	5,20	27,90	0,40	1	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,40	3,60	3,80	17,40	0,80		2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,00	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>14,2</b>	<b>23,9</b>	<b>105,5</b>	<b>691,8</b>	<b>0,00</b>	<b>5,70</b>	<b>0,20</b>	<b>2,20</b>	<b>254,70</b>	<b>57,30</b>	<b>246,80</b>	<b>4,10</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>14,2</b>	<b>23,9</b>	<b>105,5</b>	<b>691,8</b>	<b>0,00</b>	<b>5,70</b>	<b>0,20</b>	<b>2,20</b>	<b>254,70</b>	<b>57,30</b>	<b>246,80</b>	<b>4,10</b>			
<b>7 ДЕНЬ</b>																
<b>Рацион 1</b>																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,7	5,0	2,1	56,9	0,00	6,20	0,20	2,50	19,80	10,30	14,00	0,60		2011	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	10,2	14,5	36,0	315,4	0,10	0,00	0,20	1,40	173,20	14,60	124,70	1,30	204	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0,00	1,40	0,00	0,00	11,30	6,50	11,30	2,30	389	2011	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,4</b>	<b>21,3</b>	<b>93,4</b>	<b>633,8</b>	<b>0,20</b>	<b>7,60</b>	<b>0,40</b>	<b>4,80</b>	<b>219,10</b>	<b>44,20</b>	<b>210,80</b>	<b>6,20</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>17,4</b>	<b>21,3</b>	<b>93,4</b>	<b>633,8</b>	<b>0,20</b>	<b>7,60</b>	<b>0,40</b>	<b>4,80</b>	<b>219,10</b>	<b>44,20</b>	<b>210,80</b>	<b>6,20</b>			
<b>8 ДЕНЬ</b>																
<b>Рацион 1</b>																
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	300	8,0	13,4	24,0	249,3	0,20	1,10	0,20	0,20	225,40	34,00	195,00	0,90	121	2011	
КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	1,8	1,3	12,5	69,1	0,01	0,19	0,48	0,00	63,94	8,99	58,87	0,32	383	211	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,40	3,60	3,80	17,40	0,80		2008	
МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	70	6,1	9,4	46,7	296,1	0,10	0,10	0,00	0,30	99,00	30,70	95,40	1,50	406	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>20,2</b>	<b>25,5</b>	<b>112,3</b>	<b>760,1</b>	<b>0,31</b>	<b>1,39</b>	<b>0,68</b>	<b>0,90</b>	<b>399,54</b>	<b>82,69</b>	<b>392,67</b>	<b>3,92</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>20,2</b>	<b>25,5</b>	<b>112,3</b>	<b>760,1</b>	<b>0,31</b>	<b>1,39</b>	<b>0,68</b>	<b>0,90</b>	<b>399,54</b>	<b>82,69</b>	<b>392,67</b>	<b>3,92</b>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		

### 9 ДЕНЬ

#### Рацион 1

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,00	7,00	0,20	0,00	41,00	15,00	37,00	0,70		2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,9	16,2	2,2	197,9	0,10	0,20	0,20	1,80	77,40	12,70	166,20	1,80	210	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	20,9	86,0	0,00	1,40	0,00	0,20	11,90	4,00	3,60	0,70	342	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	65	6,5	13,8	20,7	232,6	0,00	0,00	0,10	0,20	121,00	9,40	87,90	0,60	3	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>22,0</b>	<b>39,4</b>	<b>68,5</b>	<b>717,1</b>	<b>0,20</b>	<b>8,60</b>	<b>0,50</b>	<b>3,10</b>	<b>258,50</b>	<b>48,70</b>	<b>329,50</b>	<b>5,40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>22,0</b>	<b>39,4</b>	<b>68,5</b>	<b>717,1</b>	<b>0,20</b>	<b>8,60</b>	<b>0,50</b>	<b>3,10</b>	<b>258,50</b>	<b>48,70</b>	<b>329,50</b>	<b>5,40</b>		

### 10 ДЕНЬ

#### Рацион 1

БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	7,1	9,4	58,1	341,6	0,10	3,70	0,00	1,00	78,40	17,20	91,60	0,70	446	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,4	0,0	13,4	56,0	0,00	1,20	0,00	0,00	16,40	8,00	11,80	1,10	377	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,8	6,0	79,5	0,10	1,10	0,00	0,10	180,00	21,00	142,50	0,20	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>527</b>	<b>14,9</b>	<b>14,4</b>	<b>98,1</b>	<b>581,9</b>	<b>0,20</b>	<b>6,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,10</b>	<b>282,40</b>	<b>51,40</b>	<b>271,90</b>	<b>2,40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>14,9</b>	<b>14,4</b>	<b>98,1</b>	<b>581,9</b>	<b>0,20</b>	<b>6,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,10</b>	<b>282,40</b>	<b>51,40</b>	<b>271,90</b>	<b>2,40</b>		

### 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	187,8	241,2	963,0	6 785,8	1,71	55,89	2,98	27,80	2 554,94	632,19	2 949,67	46,62
Среднее значение за период	18,8	24,1	96,3	678,6	0,17	5,59	0,30	2,80	255,49	63,22	294,97	4,66
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,1	32,0	56,9									

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	547

