

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ «ЯС(К)Ш»

/И.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 № 2 из расчета 75,00 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 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 2</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
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,7	2,8	18,5	110,0	0,10	5,00	0,20	1,60	23,20	20,00	47,70	1,10	112	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) С СОУСОМ	60/30	8,4	10,2	9,7	166,0	0,00	0,70	0,00	1,50	17,30	13,10	82,30	1,10	279	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	7,5	4,9	44,1	250,2	0,20	0,00	0,00	0,10	33,40	37,40	159,20	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>25,2</b>	<b>24,8</b>	<b>133,7</b>	<b>861,3</b>	<b>0,50</b>	<b>13,30</b>	<b>0,40</b>	<b>6,60</b>	<b>120,50</b>	<b>97,00</b>	<b>365,40</b>	<b>7,80</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>25,2</b>	<b>24,8</b>	<b>133,7</b>	<b>861,3</b>	<b>0,50</b>	<b>13,30</b>	<b>0,40</b>	<b>6,60</b>	<b>120,50</b>	<b>97,00</b>	<b>365,40</b>	<b>7,80</b>		
<b>2 ДЕНЬ</b>															
<b>Рацион 2</b>															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,9	5,2	51,9	0,00	9,20	0,00	1,40	26,20	7,90	14,70	0,60	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	250	3,0	3,0	18,8	115,2	0,10	6,60	0,20	2,00	23,10	39,90	76,30	1,50	101	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15,5	18,1	27,3	333,4	0,10	1,90	0,30	0,60	20,10	33,40	165,90	1,80	291	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>727</b>	<b>25,7</b>	<b>25,8</b>	<b>103,1</b>	<b>748,7</b>	<b>0,40</b>	<b>18,90</b>	<b>0,50</b>	<b>4,70</b>	<b>100,70</b>	<b>101,40</b>	<b>327,30</b>	<b>6,70</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>25,7</b>	<b>25,8</b>	<b>103,1</b>	<b>748,7</b>	<b>0,40</b>	<b>18,90</b>	<b>0,50</b>	<b>4,70</b>	<b>100,70</b>	<b>101,40</b>	<b>327,30</b>	<b>6,70</b>		
<b>3 ДЕНЬ</b>															
<b>Рацион 2</b>															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,2	0,00	1,20	1,10	0,40	26,60	19,70	28,50	0,50	41	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ Т/О	250	2,2	5,8	13,2	115,8	0,00	8,80	0,20	2,40	45,60	26,00	50,00	1,30	82	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	60/30	8,6	4,6	7,8	110,5	0,00	0,20	0,00	0,20	41,00	26,40	120,30	0,50	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	22,1	147,3	0,20	10,60	0,00	0,20	36,90	30,00	86,80	1,20	128	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	1,60	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>20,5</b>	<b>17,4</b>	<b>102,3</b>	<b>652,8</b>	<b>0,40</b>	<b>20,80</b>	<b>1,30</b>	<b>3,90</b>	<b>172,70</b>	<b>115,90</b>	<b>344,20</b>	<b>5,20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>20,5</b>	<b>17,4</b>	<b>102,3</b>	<b>652,8</b>	<b>0,40</b>	<b>20,80</b>	<b>1,30</b>	<b>3,90</b>	<b>172,70</b>	<b>115,90</b>	<b>344,20</b>	<b>5,20</b>		

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		
<b>4 ДЕНЬ</b>															
<b>Рацион 2</b>															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,5	3,0	1,5	34,6	0,00	6,00	0,00	1,40	13,80	8,40	25,30	0,60		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,8	5,4	19,0	147,3	0,30	4,60	0,20	4,10	36,20	33,40	78,30	2,00	102	2011
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	18,6	18,9	8,0	297,5	0,20	13,20	6,20	6,40	10,80	16,30	261,40	5,80	282	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,6	4,7	35,9	208,5	0,10	0,00	0,00	1,20	20,50	8,90	43,40	1,10	203	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	11,3	53,6	0,00	0,81	0,00	0,00	5,16	1,64	2,98	0,25	352	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>36,4</b>	<b>33,9</b>	<b>114,1</b>	<b>933,7</b>	<b>0,80</b>	<b>24,61</b>	<b>6,40</b>	<b>13,80</b>	<b>101,36</b>	<b>80,84</b>	<b>469,98</b>	<b>11,45</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,4</b>	<b>33,9</b>	<b>114,1</b>	<b>933,7</b>	<b>0,80</b>	<b>24,61</b>	<b>6,40</b>	<b>13,80</b>	<b>101,36</b>	<b>80,84</b>	<b>469,98</b>	<b>11,45</b>		
<b>5 ДЕНЬ</b>															
<b>Рацион 2</b>															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	1,0	5,0	5,7	72,7	0,00	28,30	0,20	2,50	21,10	10,00	20,20	0,50	49	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	5,1	10,9	96,7	0,10	8,50	0,20	2,40	29,50	21,10	46,20	1,00	99	2011
БИТОЧКИ С СОУСОМ	50/40	8,8	10,8	10,9	179,6	0,00	0,10	0,00	1,50	27,80	11,20	81,00	1,00	268	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,1	6,1	37,1	236,2	0,20	0,00	0,00	4,50	21,40	121,60	181,30	4,20	171	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>26,4</b>	<b>29,0</b>	<b>120,7</b>	<b>852,5</b>	<b>0,50</b>	<b>38,30</b>	<b>0,40</b>	<b>11,60</b>	<b>126,00</b>	<b>182,60</b>	<b>398,60</b>	<b>10,70</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>26,4</b>	<b>29,0</b>	<b>120,7</b>	<b>852,5</b>	<b>0,50</b>	<b>38,30</b>	<b>0,40</b>	<b>11,60</b>	<b>126,00</b>	<b>182,60</b>	<b>398,60</b>	<b>10,70</b>		
<b>6 ДЕНЬ</b>															
<b>Рацион 2</b>															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,5	3,0	1,5	34,6	0,00	6,00	0,00	1,40	13,80	8,40	25,30	0,60		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,8	20,2	118,1	0,10	6,60	0,20	1,50	23,00	23,30	57,30	1,10	103	2011
КОТЛЕТЫ С СОУСОМ	50/40	8,8	10,8	10,9	179,6	0,00	0,10	0,00	1,50	27,80	11,20	81,00	1,00	268	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,7	6,0	16,0	134,3	0,00	31,20	0,20	2,80	79,60	30,70	61,40	1,80	139	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	1,60	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>21,6</b>	<b>24,4</b>	<b>101,0</b>	<b>714,6</b>	<b>0,30</b>	<b>43,90</b>	<b>0,40</b>	<b>7,90</b>	<b>166,80</b>	<b>87,40</b>	<b>283,60</b>	<b>6,20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>21,6</b>	<b>24,4</b>	<b>101,0</b>	<b>714,6</b>	<b>0,30</b>	<b>43,90</b>	<b>0,40</b>	<b>7,90</b>	<b>166,80</b>	<b>87,40</b>	<b>283,60</b>	<b>6,20</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>7 ДЕНЬ</b>																
<b>Рацион 2</b>																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	2,3	4,8	45,1	0,00	2,30	0,00	1,30	15,00	10,00	22,60	0,70	34	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,9	2,8	19,9	117,2	0,10	6,60	0,20	1,30	24,90	27,30	73,00	1,30	101	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	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,5	38,4	209,3	0,00	0,00	0,00	0,30	4,40	24,10	73,10	0,50	304	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88,3	0,00	72,00	0,20	0,00	17,20	4,40	2,80	0,50	388	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>27,9</b>	<b>28,7</b>	<b>122,6</b>	<b>879,5</b>	<b>0,40</b>	<b>81,50</b>	<b>0,50</b>	<b>4,60</b>	<b>100,70</b>	<b>92,10</b>	<b>350,90</b>	<b>5,80</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>27,9</b>	<b>28,7</b>	<b>122,6</b>	<b>879,5</b>	<b>0,40</b>	<b>81,50</b>	<b>0,50</b>	<b>4,60</b>	<b>100,70</b>	<b>92,10</b>	<b>350,90</b>	<b>5,80</b>			
<b>8 ДЕНЬ</b>																
<b>Рацион 2</b>																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,5	3,0	1,5	34,6	0,00	6,00	0,00	1,40	13,80	8,40	25,30	0,60		2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	5,1	10,9	96,7	0,10	8,50	0,20	2,40	29,50	21,10	46,20	1,00	99	2011	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	60/30	8,6	4,6	7,8	110,5	0,00	0,20	0,00	0,20	41,00	26,40	120,30	0,50	234	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,0	4,6	24,5	152,2	0,20	12,40	0,00	0,30	14,50	32,10	81,80	1,40	125	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>19,8</b>	<b>19,2</b>	<b>104,0</b>	<b>672,2</b>	<b>0,50</b>	<b>28,50</b>	<b>0,20</b>	<b>5,20</b>	<b>125,60</b>	<b>104,20</b>	<b>335,80</b>	<b>5,90</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>19,8</b>	<b>19,2</b>	<b>104,0</b>	<b>672,2</b>	<b>0,50</b>	<b>28,50</b>	<b>0,20</b>	<b>5,20</b>	<b>125,60</b>	<b>104,20</b>	<b>335,80</b>	<b>5,90</b>			
<b>9 ДЕНЬ</b>																
<b>Рацион 2</b>																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,9	5,2	51,9	0,00	9,20	0,00	1,40	26,20	7,90	14,70	0,60	45	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,8	5,4	19,0	147,3	0,30	4,60	0,20	4,10	36,20	33,40	78,30	2,00	102	2011	
ШНИЦЕЛЬ С СОУСОМ	50/40	9,0	11,0	10,9	182,5	0,00	0,10	0,00	1,50	28,00	11,40	83,10	1,00	268	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,6	4,7	35,9	208,5	0,10	0,00	0,00	1,20	20,50	8,90	43,40	1,10	203	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>817</b>	<b>27,6</b>	<b>25,8</b>	<b>122,8</b>	<b>838,4</b>	<b>0,60</b>	<b>15,10</b>	<b>0,20</b>	<b>8,90</b>	<b>142,20</b>	<b>81,80</b>	<b>289,90</b>	<b>7,50</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>27,6</b>	<b>25,8</b>	<b>122,8</b>	<b>838,4</b>	<b>0,60</b>	<b>15,10</b>	<b>0,20</b>	<b>8,90</b>	<b>142,20</b>	<b>81,80</b>	<b>289,90</b>	<b>7,50</b>			



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		
<b>10 ДЕНЬ</b>															
<b>Рацион 2</b>															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,5	3,0	1,0	34,0	0,00	3,00	0,00	1,30	13,80	8,40	14,50	0,40		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	250	3,0	3,0	18,8	115,2	0,10	6,60	0,20	2,00	23,10	39,90	76,30	1,50	101	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	12,8	16,2	13,7	251,1	0,10	7,20	0,40	1,80	25,10	32,40	142,10	1,80	289	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	1,60	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>22,1</b>	<b>24,0</b>	<b>85,9</b>	<b>648,3</b>	<b>0,40</b>	<b>16,80</b>	<b>0,60</b>	<b>5,80</b>	<b>84,60</b>	<b>94,50</b>	<b>291,50</b>	<b>5,40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>22,1</b>	<b>24,0</b>	<b>85,9</b>	<b>648,3</b>	<b>0,40</b>	<b>16,80</b>	<b>0,60</b>	<b>5,80</b>	<b>84,60</b>	<b>94,50</b>	<b>291,50</b>	<b>5,40</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	253,2	253,0	1 110,2	7 802,0	4,80	301,71	10,90	73,00	1 241,16	1 037,74	3 457,18	72,65
Среднее значение за период	25,3	25,3	111,0	780,2	0,50	30,17	1,10	7,30	124,12	103,77	345,72	7,27
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,0	29,2	57,8									

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

Возраст детей	Обед
7-11 лет	794