

СОГЛАСОВАНО:



Директор МБОУ «Гурзуфская средняя школа имени
А.С. Пушкина»

/Л.А. Мачулина/

« 01 » 20 25 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

/Е.О. Черненко/

« 13 » 01 20 25 г.

ОСНОВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для обеспечения горячим питанием обучающихся
1-4 классов в общеобразовательных учреждениях
городского округа Ялта Республики Крым
рацион №1 из расчета 78,05 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		
РАЦИОН 1															
1 ДЕНЬ															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	210	10,2	12,1	37,0	290,0	0,17	0,52	0,06	1,63	126,15	62,82	203,41	1,68	173	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	15,3	64,0	0,00	1,21	0,00	0,00	17,36	8,45	12,55	1,17	377	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	3,6	12,2	23,3	217,1	0,05	0,00	0,11	0,33	10,35	5,85	32,10	0,48	1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	34,00	13,00	23,00	0,30	338	2011
Итого за прием пищи:	597	16,8	25,2	92,2	665,8	0,30	61,73	0,18	2,62	191,46	93,93	288,46	4,43		
2 ДЕНЬ															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,5	3,0	1,0	36,9	0,01	3,00	0,00	1,26	13,80	8,40	14,45	0,36	198	2022
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	9,9	17,3	35,6	306,0	0,07	0,06	0,08	1,38	173,18	14,56	124,65	1,20	204	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80		
Итого за прием пищи:	500	16,1	22,3	85,3	582,9	0,18	4,66	0,08	3,08	210,78	39,16	195,11	5,28		
3 ДЕНЬ															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	6,7	4,3	15,5	120,7	0,08	0,52	0,03	1,11	109,58	40,99	115,22	1,09	121	2011
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ, ДЖЕМОМ ИЛИ СМЕТАНОЙ Т/О	120/10	4,59	6,95	44,39	257,88	0,05	1,86	0,04	1,02	53,94	12,09	57,03	1,38	863	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,3	2,4	26,6	142,2	0,04	0,52	0,02	0,00	111,41	19,03	87,89	0,40	379	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80		
Итого за прием пищи:	590	21,3	15,6	115,6	677,4	0,25	2,90	0,09	2,57	286,13	81,11	303,54	4,07		
4 ДЕНЬ															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	210	10,5	10,1	43,5	299,3	0,14	0,52	0,06	0,22	123,56	38,74	190,97	2,08	173	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ	80	10,1	17,1	1,4	179,7	0,04	0,13	0,20	1,28	127,95	11,07	151,68	1,33	211	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	15,3	64,0	0,00	1,21	0,00	0,00	17,36	8,45	12,55	1,17	377	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,2	2,9	21,7	121,3	0,02	0,00	0,00	0,00	7,83	5,40	24,30	0,57		
Итого за прием пищи:	587	27,9	31,9	111,0	820,9	0,28	1,87	0,26	1,94	287,90	72,66	422,90	6,34		
5 ДЕНЬ															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	120/30	23,9	15,5	22,8	321,9	0,05	0,24	0,09	0,39	170,29	24,09	220,52	0,63	223	2011
ФИТОЧАЙ	200	0,3	0,0	15,1	61,7	0,00	0,06	0,00	0,00	15,05	7,74	11,12	1,11	376	2011
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,00	0,03	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	338	2011
Итого за прием пищи:	500	29,4	17,5	84,7	610,5	0,14	10,30	0,12	0,39	202,84	80,33	292,14	2,84		
6 ДЕНЬ															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	210	9,4	9,8	31,8	238,6	0,06	0,52	0,06	1,01	111,75	16,90	97,24	0,38	182	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	15,3	64,0	0,00	1,21	0,00	0,00	17,36	8,45	12,55	1,17	377	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	3,6	12,2	23,3	217,1	0,05	0,00	0,11	0,33	10,35	5,85	32,10	0,48	1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	34,00	13,00	23,00	0,30	338	2011
Итого за прием пищи:	597	16,0	22,8	87,1	614,5	0,19	61,73	0,18	2,00	177,06	48,00	182,28	3,13		

прием пищи, наименование блюда	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
7 ДЕНЬ															
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ / СВЕЖИХ (ПО СЕЗОНУ) ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,0	1,1	36,9	0,01	2,05	0,03	1,35	18,16	7,58	12,66	0,34	21 / 18	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	9,9	17,3	35,6	306,0	0,07	0,06	0,08	1,38	173,18	14,56	124,65	1,20	204	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		
Итого за прием пищи:	520	17,8	22,9	93,9	634,7	0,21	3,71	0,11	3,61	218,74	42,15	210,71	6,06		
8 ДЕНЬ															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	6,6	4,0	17,2	124,0	0,06	0,52	0,03	0,04	112,46	20,83	109,89	0,72	121	2011
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ, ДЖЕМОМ ИЛИ СМЕТАНОЙ Т/О	120/10	4,69	6,95	44,53	258,46	0,05	1,88	0,04	1,02	53,99	12,12	57,08	1,39	863	2022
КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	3,6	5,2	23,9	144,5	0,02	0,15	0,02	0,09	116,30	28,40	98,48	0,86	383	211
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80		
Итого за прием пищи:	550	16,5	16,9	94,1	578,8	0,17	2,55	0,09	1,59	286,35	65,15	282,85	3,77		
9 ДЕНЬ															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	210	8,3	9,9	46,5	301,2	0,06	0,52	0,06	0,45	109,16	34,24	141,02	0,55	173	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ	80	10,1	17,1	1,4	179,7	0,04	0,13	0,20	1,28	127,95	11,07	151,68	1,33	211	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	15,3	64,0	0,00	1,21	0,00	0,00	17,36	8,45	12,55	1,17	377	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	1,5	1,9	14,4	80,9	0,01	0,00	0,00	0,00	5,22	3,80	16,20	0,38		
Итого за прием пищи:	587	25,9	31,2	110,1	808,0	0,21	1,87	0,26	2,61	272,59	66,86	375,75	5,32		
10 ДЕНЬ															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	120/30	20,7	13,9	31,6	330,8	0,06	0,20	0,09	0,45	152,60	25,48	202,49	0,92	222	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,1	61,7	0,00	0,06	0,00	0,00	15,05	7,74	11,12	1,11	376	2011
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,00	0,03	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	338	2011
Итого за прием пищи:	500	26,2	15,9	93,4	619,4	0,15	10,26	0,11	0,45	185,15	81,72	274,12	3,13		

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	213,9	222,1	987,4	6 612,8	2,06	161,49	1,49	20,86	2 303,38	597,44	2 776,64	44,31
Среднее значение за период	21,4	22,2	98,7	661,3	0,21	16,15	0,15	2,09	230,34	59,74	277,66	4,43

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Рацион 1
7-11 лет	563