

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора муниципального
бюджетного общеобразовательного
учреждения «Начальная школа – детский
сад № 1» г. Воркуты
от 25.08.2023 года № 412/01-12

**ПРИМЕРНЫЙ 10-ДНЕВНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ (МЕНЮ)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД № 1» Г.ВОРКУТЫ**

Возрастная категория детей: от 7 до 11 лет

Сезон: осенне-зимний

г. Воркута, 2023 г.

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	1,20	0,00	1,90	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,00	0,00	0,10	0,80	0,90	0,20	19,90	4,40	69,60	0,90	56,40	8,10	0,00	0,00	
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	250	8,90	10,00	46,10	311,20	0,10	1,60	0,10	1,00	0,00	0,00	159,60	25,80	153,20	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,90	3,20	17,00	112,80	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,10	137,60	18,40	101,20	0,30	201,20	11,70	0,00	0,00	
2008		БАТОН	30	2,40	0,30	14,70	71,40	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	10,20	26,70	0,60	40,80	1,10	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:			530	20,20	26,20	78,20	631,50	0,20	2,30	0,30	2,00	1,00	0,30	325,30	58,80	352,60	3,40	299,80	20,80	0,00	0,00	
II Завтрак																						
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:			200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																						
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,70	3,10	3,70	49,30	0,10	2,30	0,00	1,90	0,00	0,00	10,50	10,90	32,20	0,40	57,50	0,00	0,00	0,00	
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ	250	7,40	10,40	9,10	162,90	0,10	12,50	0,20	2,40	0,00	0,10	52,80	27,00	90,30	1,70	426,30	6,60	0,10	0,00	
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (оленина)	90	16,30	11,60	14,40	227,70	0,20	0,40	4,40	2,70	0,00	0,00	17,80	122,50	37,60	1,90	26,90	0,40	0,00	0,00	
2012	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,30	2,40	2,20	31,90	0,00	1,40	0,00	1,00	0,00	0,00	4,20	2,70	4,60	0,10	32,50	0,40	0,00	0,00	
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,40	4,70	31,00	188,30	0,10	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	3,90	6,80	34,90	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,50	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	1,80	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,90	0,50	23,30	113,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	10,40	14,90	39,20	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	50	3,20	0,60	19,20	96,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	21,20	67,50	1,80	117,50	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:			880	38,30	33,30	117,30	927,20	0,50	16,60	4,70	9,40	0,00	0,20	120,90	207,70	306,20	7,10	661,70	7,50	0,10	0,00	
Полдник																						
2008	435	РЯЖЕНКА	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,10	1,20	0,10	0,00	0,00	0,30	238,00	28,00	192,00	0,20	280,00	18,00	0,00	0,00	
		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	40	2,30	1,70	15,50	90,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
2011	338	ФРУКТ	100	0,40	0,40	9,50	45,60	0,00	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:			340	12,70	8,50	42,00	309,80	0,10	5,20	0,10	0,60	0,00	0,30	252,40	35,20	201,90	2,60	558,00	20,00	0,10	0,00	
Всего за день:			1950	72,20	68,20	256,70	1 960,40	0,80	28,10	5,00	12,00	1,00	0,80	712,60	309,70	874,70	15,90	1 519,50	48,30	0,10	0,00	
Сбалансированность:				1	0,9	3,6																

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	1,20	0,00	1,90	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00		
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,00	0,00	0,10	0,80	0,90	0,20	19,90	4,40	69,60	0,90	56,40	8,10	0,00	0,00		
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	30,10	21,00	27,00	426,50	0,10	0,30	0,10	0,60	0,20	0,40	238,20	32,90	306,20	0,80	212,90	1,70	0,00	0,00		
2011	327	СОУС ШОКОЛАДНЫЙ	20	1,30	4,80	12,20	97,60	0,00	0,10	0,00	0,10	0,10	0,00	24,10	10,30	28,50	0,50	62,90	1,80	0,00	0,00		
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,90	3,20	17,00	112,80	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,10	137,60	18,40	101,20	0,30	201,20	11,70	0,00	0,00		
2008		БАТОН	30	2,40	0,30	14,70	71,40	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	10,20	26,70	0,60	40,80	1,10	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:			500	42,70	42,10	71,20	844,30	0,20	1,10	0,40	1,70	1,30	0,70	428,00	76,10	534,10	3,10	575,60	24,30	0,10	0,10		
II Завтрак																							
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:			200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																							
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,55	4,09	1,79	46,83	0,03	10,28	0,05	1,84	0,00	0,02	12,40	9,75	18,94	0,57	124,52	1,35	0,00	0,00		
2011	113	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	250	7,90	8,00	18,40	176,80	0,10	2,90	6,00	2,20	0,00	0,00	30,20	41,00	42,20	1,00	215,80	2,20	0,00	0,00		
2011	294	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	11,90	9,70	14,20	202,90	0,10	0,80	6,70	2,10	0,00	0,00	36,70	105,10	48,80	0,80	40,70	2,00	0,00	0,00		
2011	321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,60	4,40	8,50	85,70	0,00	21,40	0,40	0,40	0,10	0,10	64,50	25,00	49,00	1,40	278,80	4,80	0,00	0,00		
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	18,50	74,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	1,90	4,30	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,40	18,60	90,40	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,30	11,90	31,30	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	50	3,20	0,60	19,20	96,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	21,20	67,50	1,80	117,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за			840	29,25	27,19	99,19	772,73	0,33	35,38	13,15	6,94	0,10	0,12	176,60	215,85	262,04	5,97	777,92	10,35	0,00	0,00		
Полдник																							
2008	435	РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,00	1,60	0,10	0,00	0,00	0,30	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	40	3,10	2,30	20,70	120,30	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00		
2011	338	ФРУКТ	100	0,40	0,40	9,50	45,60	0,00	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:			340	9,30	7,60	38,60	273,90	0,10	5,60	0,10	0,60	0,00	0,30	262,40	35,20	193,90	2,80	570,00	20,00	0,00	0,00		
Всего за день:			1880	82,20	76,00	228,00	1 973,10	0,60	39,10	13,50	8,70	1,40	1,10	882,50	333,50	1 002,10	14,20	1 883,20	53,60	0,10	0,10		
Сбалансированность:				1	0,9	2,8																	

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	1,20	0,00	1,90	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,60	5,90	0,00	72,80	0,00	0,10	0,10	0,10	0,00	0,10	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,00	
2011	120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,70	7,60	36,60	246,70	0,10	0,70	0,00	0,90	0,10	0,20	147,20	21,10	124,40	0,80	237,20	12,30	0,00	0,00	
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,50	1,20	12,30	66,30	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	59,90	9,30	40,50	0,50	88,60	4,50	0,00	0,00	
2008		БАТОН	30	2,40	0,30	14,70	71,40	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	10,20	26,70	0,60	40,80	1,10	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:			510	16,30	23,30	63,60	532,00	0,20	1,10	0,20	1,20	0,20	0,30	391,20	47,60	293,50	2,10	385,80	17,80	0,00	0,00	
II Завтрак																						
2008		ФРУКТ	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,10	120,00	0,00	0,40	0,00	0,10	68,00	26,00	46,00	0,60	394,00	4,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:			200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,10	120,00	0,00	0,40	0,00	0,10	68,00	26,00	46,00	0,60	394,00	4,00	0,00	0,00	
Обед																						
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,30	6,10	6,70	87,50	0,00	4,10	0,50	2,80	0,00	0,00	25,30	18,30	37,70	0,80	217,30	3,20	0,00	0,00	
2011	106	СУП РЫБНЫЙ	250	6,30	5,40	17,30	143,10	0,10	8,70	0,20	2,50	0,00	0,10	35,90	34,40	113,00	1,30	694,60	40,90	0,00	0,00	
2011	282	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15,90	15,70	6,90	249,60	0,20	11,20	5,10	5,50	0,10	1,30	13,90	17,30	228,30	4,90	248,80	6,20	0,20	0,00	
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	6,00	38,80	223,80	0,00	0,00	0,00	0,40	0,10	0,00	28,30	27,90	76,10	0,60	56,30	0,80	0,00	0,00	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,50	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	1,80	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,40	18,60	90,40	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,30	11,90	31,30	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	50	3,20	0,60	19,20	96,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	21,20	67,50	1,80	117,50	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:			840	33,40	34,20	122,00	948,50	0,50	23,90	5,80	11,60	0,20	1,50	133,10	132,60	553,80	9,60	1 335,50	51,10	0,20	0,00	
Полдник																						
2008	435	КЕФИР	220	6,00	0,20	8,00	61,90	0,10	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	251,40	29,90	195,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2011	430	БУЛОЧКА С САХАРОМ	80	5,70	4,80	43,70	240,50	0,10	0,10	0,00	0,10	0,10	0,10	25,80	9,30	56,30	0,60	90,90	2,50	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:			300	11,70	5,00	51,70	302,30	0,20	2,10	0,00	0,10	0,10	0,10	277,20	39,20	251,80	0,60	90,90	2,50	0,00	0,00	
Всего за день:			1850	63,20	62,90	253,50	1 868,80	0,90	147,10	6,00	13,40	0,60	1,90	869,50	245,50	1 145,10	12,90	2 206,10	75,50	0,30	0,10	
Сбалансированность:				1	1,0	4,0																

