

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ ООШ с. Узбеково
Габдиева А.К.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Золотой курай»
Г. Ш. Урманшина



ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей, питание которых организовано за счет родительских взносов
в общеобразовательных учреждениях МР Гафурийский район РБ
возраст от 12 лет и старше
осенне-зимний период

2024 год

рп

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	180	15,6	16,3	41,9	376,3	1,09	0,29	0,18	0,32	0,03	42,59	263,42	143,91	5,38	397,76	5,69	0,01	0,07	291	2011		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,7	0,8	10,8	53,3	0,13	0,01	0,03	0,00	0,00	35,40	18,00	4,96	0,02	37,52	2,25	0,00	0,00	378	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	114	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	115	2013		
Итого за прием пищи:	430	20,0	17,3	77,1	544,4	1,22	0,33	0,23	0,33	0,03	88,34	319,22	163,72	6,30	499,78	7,94	0,01	0,08				
Всего за день:		20,0	17,3	77,1	544,4	1,22	0,33	0,23	0,33	0,03	88,34	319,22	163,72	6,30	499,78	7,94	0,01	0,08				

2 день

2 день																				№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества											
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
						9,11	0,01	0,02	0,00	0,00	22,59	16,74	7,70	0,49	98,11	1,80	0,00	0,01	45	2011		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,1	5,6	54,2	3,13	0,04	0,04	0,33	0,00	24,43	49,00	16,47	0,72	232,66	3,34	0,00	0,03	278	2022		
СУП ЮРИНЫЙ	200	3,1	4,3	6,5	77,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,94	36,29	14,26	0,86	61,92	0,00	0,00	0,01	73	2008		
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	3,6	0,3	23,4	110,3	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	300	2018		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,84	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00	114	2013		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,66	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,17	0,11	0,33	0,00	81,51	154,67	56,63	3,53	475,15	4,94	0,01	0,05					
Итого за прием пищи:	550	12,2	10,8	81,3	472,1	12,26	0,17	0,11	0,33	0,00	81,51	154,67	56,63	3,53	475,15	4,94	0,01	0,05				
Всего за день:		12,2	10,8	81,3	472,1	12,26	0,17	0,11	0,33	0,00	81,51	154,67	56,63	3,53	475,15	4,94	0,01	0,05				
2																						

3 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																							
ПЛОВ КУРИНЫЙ		180	13,4	16,9	54,0	421,9	1,83	0,08	0,10	0,24	0,00	28,13	178,31	47,70	1,61	241,82	4,95	0,02	0,09	592	2022		
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00	300	2018		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	114	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2013		
Итого за прием пищи:		450	18,7	17,3	86,9	518,5	1,85	0,13	0,13	0,24	0,00	52,26	234,19	74,78	3,17	342,88	4,95	0,02	0,10				
Всего за день:			18,7	17,3	86,9	518,5	1,85	0,13	0,13	0,24	0,00	52,26	234,19	74,78	3,17	342,88	4,95	0,02	0,10				
3																							

4 день

4 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БРИЗОЛЬ	80	16,6	23,2	4,9	294,6	0,55	0,07	0,17	0,09	0,35	27,73	168,48	21,83	2,08	197,94	7,81	0,02	0,10	559	2022
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	150	3,7	4,6	38,4	210,2	0,65	0,04	0,02	0,02	0,02	10,37	73,70	26,26	0,56	84,58	1,06	0,01	0,02	659	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	114	2013
Итого за прием пищи:	460	22,6	28,0	66,7	609,5	1,22	0,14	0,21	0,11	0,37	53,95	267,82	60,30	3,48	331,97	8,87	0,03	0,13		
Всего за день:		22,6	28,0	66,7	609,5	1,22	0,14	0,21	0,11	0,37	53,95	267,82	60,30	3,48	331,97	8,87	0,03	0,13		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Минеральные вещества										
											Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА	200	6,7	6,2	45,6	265,8	0,35	0,12	0,09	0,03	0,06	85,08	141,00	40,97	1,03	181,70	7,58	0,00	0,02	190	2008	
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00	300	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	114	2013	
Итого за прием пищи:	530	9,4	6,8	78,6	416,1	4,36	0,18	0,12	0,03	0,06	115,33	176,55	60,37	3,85	509,16	9,58	0,01	0,03			
Всего за день:		9,4	6,8	78,6	416,1	4,36	0,18	0,12	0,03	0,06	115,33	176,55	60,37	3,85	509,16	9,58	0,01	0,03			

6 день

6 день																				№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества											
		Белки, г	Жиры, г	Углеводи- е, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	Ф, мг				
Завтрак																						
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,0	14,4	3,3	191,4	1,47	0,04	0,09	0,14	0,04	16,21	104,13	14,79	1,12	180,91	4,57	0,04	0,08			626	2022
ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	5,7	41,0	240,8	0,00	0,08	0,02	0,01	0,03	29,64	49,67	10,96	1,18	74,81	0,90	0,01	0,01			300	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00			114	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01				
Итого за прием пищи:	520	21,5	20,3	72,7	559,9	1,48	0,17	0,13	0,14	0,07	63,77	187,00	40,92	3,31	318,08	5,47	0,03	0,09				
Всего за день:		21,5	20,3	72,7	559,9	1,48	0,17	0,13	0,14	0,07	63,77	187,00	40,92	3,31	318,08	5,47	0,03	0,09				
6																						

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	So, мг	F, мг				
Завтрак																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,1	5,6	54,2	9,11	0,01	0,02	0,00	0,00	22,59	16,74	7,70	0,49	98,11	1,60	0,00	0,01				
СУП КУБАНСКИЙ С МЯСОМ	250	11,9	7,6	26,4	222,5	7,38	0,25	0,12	0,42	0,00	54,79	147,85	50,39	2,98	732,12	8,12	0,01	0,07	45	2011		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	248	2022		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,21	22,68	8,64	0,44	88,78	0,00	0,00	0,00	300	2016		
Итого за прием пищи:	570	17,4	13,8	77,8	506,5	16,51	0,32	0,17	0,42	0,00	101,93	217,23	76,30	4,94	912,69	9,72	0,01	0,08	114	2013		
Всего за день:		17,4	13,8	77,8	506,6	16,51	0,32	0,17	0,42	0,00	101,93	217,23	76,30	4,94	912,69	9,72	0,01	0,08				

8 день

8 день																				№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества											
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг				
Завтрак																						
КУРИЦА ТУШЕННАЯ	80	10,0	10,5	2,3	143,7	0,44	0,03	0,07	0,04	0,00	13,90	84,57	10,23	0,84	112,18	3,36	0,01	0,06	589	2022		
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА РАССЫПЧАТАЯ	200	7,4	4,2	55,9	290,8	0,00	0,16	0,03	0,01	0,05	26,94	143,85	51,42	1,60	131,78	2,53	0,01	0,03	171,1	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00	300	2018		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	114	2013		
Итого за прием пищи:	520	20,5	15,0	86,5	562,1	0,46	0,25	0,12	0,05	0,05	58,76	261,63	76,82	3,45	306,33	5,89	0,02	0,10				
Всего за день:		20,5	15,0	86,5	562,1	0,46	0,25	0,12	0,05	0,05	58,76	261,63	76,82	3,45	306,33	5,89	0,02	0,10				
8																						

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80	8,6	9,7	4,2	138,2	0,59	0,03	0,06	0,07	0,00	12,81	74,09	10,17	0,77	111,08	2,91	0,01	0,05	580	2022		
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	8,2	7,6	37,0	248,7	0,00	0,22	0,11	0,01	0,03	19,67	179,67	121,39	4,22	254,22	2,20	0,00	0,01	627	2022		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00	300	2018		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	61,60	0,00	0,00	0,04	114	2013		
Итого за прием пищи:	520	19,8	17,5	69,5	514,6	0,60	0,30	0,20	0,08	0,03	50,40	286,97	146,74	6,00	427,66	5,11	0,02	0,07				
Всего за день:		19,8	17,5	69,5	514,6	0,60	0,30	0,20	0,08	0,03	50,40	286,97	146,74	6,00	427,66	5,11	0,02	0,07				