

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

Ю.И. Узбекова

с.

Узбекова

А.К.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Г. Ш. Урманшина

ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей, обучающихся в начальных классах

общеобразовательных учреждений МР Гафурийский район РБ

возраст от 7 до 11 лет

осенне-зимний период

2025-2026 учебный год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	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	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,3	1,9	2,0	26,3	0,64	0,00	0,01	0,04	0,00	3,99	4,46	2,64	0,11	34,29	0,42	0,00	0,00		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	0,0	4,1	0,0	36,6	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	19,40	2,75	2,33	0,10	1,13	0,00	0,00	0,00	626	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	10,9	43,9	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,68	2,97	3,29	0,30	10,82	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:	510	2,6	6,1	27,5	175,7	0,66	0,04	0,03	0,05	0,03	39,27	32,86	17,18	1,04	84,95	0,42	0,00	0,00		
Всего за день:		2,6	6,1	27,5	175,7	0,66	0,04	0,03	0,05	0,03	39,27	32,86	17,18	1,04	84,95	0,42	0,00	0,00		

1

2 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	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ	150	4,8	4,1	32,7	187,5	0,23	0,09	0,06	0,02	0,04	54,98	101,03	29,30	0,75	127,93	5,22	0,00	0,01	175	2011
КЕФИР С САХАРОМ	150	4,4	3,8	14,0	111,4	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	180,16	142,50	21,00	0,15	219,24	13,50	0,00	0,03	435	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,89	2,97	3,12	0,30	10,73	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:	510	11,5	8,0	71,1	407,5	1,30	0,18	0,33	0,06	0,04	250,23	269,18	62,34	1,74	396,60	18,72	0,00	0,05		
Всего за день:		11,5	8,0	71,1	407,5	1,30	0,18	0,33	0,06	0,04	250,23	269,18	62,34	1,74	396,60	18,72	0,00	0,05		

2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	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	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	12,5	15,0	53,5	399,6	1,56	0,08	0,09	0,28	0,00	20,43	171,31	45,69	1,51	222,09	4,69	0,02	0,09	291	2011		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,6	0,6	10,8	51,3	0,12	0,01	0,02	0,00	0,00	29,25	17,37	5,35	0,31	39,93	1,80	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		
Итого за прием пищи:	510	15,8	16,2	88,6	566,8	11,68	0,15	0,15	0,29	0,00	71,89	222,36	67,96	4,56	578,72	8,49	0,02	0,10				
Всего за день:		15,8	16,2	88,6	566,8	11,68	0,15	0,15	0,29	0,00	71,89	222,36	67,96	4,56	578,72	8,49	0,02	0,10				

3

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	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80	8,6	8,9	5,8	137,6	1,61	0,04	0,07	0,26	0,00	21,41	81,71	15,35	0,97	164,02	3,88	0,01	0,06	290	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	0,7	3,2	1,2	36,3	0,13	0,01	0,03	0,02	0,05	34,38	19,13	4,17	0,05	37,43	2,25	0,00	0,00	128	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	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	11,6	12,2	31,4	282,5	1,75	0,09	0,12	0,30	0,05	71,66	126,49	31,72	1,85	250,94	6,13	0,01	0,06		
Всего за день:		11,6	12,2	31,4	282,5	1,75	0,09	0,12	0,30	0,05	71,66	126,49	31,72	1,85	250,94	6,13	0,01	0,06		

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250	4,1	6,5	0,7	77,6	0,36	0,02	0,03	0,22	0,00	23,60	40,05	9,52	0,47	64,89	1,86	0,00	0,03	79	2012
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	115	2008
чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	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:	510	8,7	9,6	47,4	311,3	0,38	0,08	0,07	0,22	0,00	48,16	92,70	27,72	1,93	147,38	1,86	0,01	0,04		
Всего за день:		8,7	9,6	47,4	311,3	0,38	0,08	0,07	0,22	0,00	48,16	92,70	27,72	1,93	147,38	1,86	0,01	0,04		

5

6 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ТЕФЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	11,6	13,3	2,1	174,7	1,07	0,03	0,09	0,10	0,02	13,43	99,81	13,01	1,04	157,63	4,25	0,01	0,07		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	180	0,0	4,1	0,0	36,6	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	19,40	2,75	2,33	0,10	1,13	0,00	0,00	0,00	626	2022
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,6	0,6	10,8	51,3	0,12	0,01	0,02	0,00	0,00	29,25	17,37	5,35	0,31	39,93	1,80	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
Итого за прием пищи:	510	14,5	18,2	27,4	331,5	1,19	0,08	0,13	0,12	0,05	68,28	142,61	29,60	1,99	237,39	6,05	0,01	0,08		
Всего за день:		14,5	18,2	27,4	331,5	1,19	0,08	0,13	0,12	0,05	68,28	142,61	29,60	1,99	237,39	6,05	0,01	0,08		

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ	180	5,5	4,8	38,0	217,2	0,26	0,10	0,07	0,02	0,05	62,58	114,70	33,67	0,86	144,47	5,84	0,00	0,02	175	2011	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,8	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:	510	8,2	5,3	71,9	371,3	4,28	0,16	0,10	0,03	0,05	92,85	150,25	53,08	3,68	471,96	7,84	0,01	0,03			
Всего за день:		8,2	5,3	71,9	371,3	4,28	0,16	0,10	0,03	0,05	92,85	150,25	53,08	3,68	471,96	7,84	0,01	0,03			

7

8 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																					
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	80	8,5	11,8	4,5	157,9	1,58	0,04	0,07	0,26	0,00	20,36	82,33	14,60	0,97	159,70	3,88	0,01	0,06	596	2022	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,3	8,3	51,0	322,8	0,00	0,30	0,16	0,01	0,05	29,70	248,60	167,38	5,85	350,69	3,04	0,00	0,02	323	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,6	0,6	10,8	51,3	0,12	0,01	0,02	0,00	0,00	29,25	17,37	5,35	0,31	39,93	1,80	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	
Итого за прием пищи:	510	22,6	20,8	80,8	601,0	1,70	0,38	0,27	0,28	0,05	85,51	370,98	196,24	7,67	589,02	8,72	0,02	0,08			
Всего за день:		22,6	20,8	80,8	601,0	1,70	0,38	0,27	0,28	0,05	85,51	370,98	196,24	7,67	589,02	8,72	0,02	0,08			

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	4,1	6,9	1,0	82,1	0,09	0,02	0,13	0,09	0,68	33,12	63,43	5,12	0,69	65,88	7,38	0,01	0,01	214	2008		
КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	220	6,0	4,5	35,9	208,7	0,26	0,11	0,09	0,02	0,05	94,47	182,05	28,13	0,92	170,22	4,50	0,02	0,04	184	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	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:	500	12,4	11,6	61,3	399,4	0,36	0,16	0,23	0,11	0,72	143,45	271,12	45,46	2,44	285,59	11,88	0,03	0,06				
Всего за день:		12,4	11,6	61,3	399,4	0,36	0,16	0,23	0,11	0,72	143,45	271,12	45,46	2,44	285,59	11,88	0,03	0,06				

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,2	4,1	7,5	72,3	12,14	0,02	0,02	0,00	0,00	29,78	22,30	10,19	0,65	130,67	2,13	0,00	0,01	45	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	3,3	5,2	0,5	62,2	0,29	0,01	0,03	0,17	0,00	18,55	32,04	7,60	0,37	51,98	1,49	0,00	0,03	79	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	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:	510	6,8	9,4	32,5	243,1	12,45	0,07	0,07	0,17	0,00	64,19	79,98	30,00	1,86	232,14	3,62	0,01	0,04			
Всего за день:		6,8	9,4	32,5	243,1	12,45	0,07	0,07	0,17	0,00	64,19	79,98	30,00	1,86	232,14	3,62	0,01	0,04			

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

с. Узбеково
Габеева Н.К.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Г. Ш. Урманшина

ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей из многодетных малообеспеченных семей,

обучающихся в общеобразовательных учреждениях МР Гафурийский район РБ

возраст от 7 до 11 лет

осенне-зимний период

2025-2026 учебный год

1 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,3	1,9	2,0	26,3	0,64	0,00	0,01	0,04	0,00	3,99	4,46	2,64	0,11	34,29	0,42	0,00	0,00		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	0,0	4,1	0,0	36,6	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	19,40	2,75	2,33	0,10	1,13	0,00	0,00	0,00	626	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	10,9	43,9	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,68	2,97	3,29	0,30	10,82	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:	510	2,6	6,1	27,5	175,7	0,66	0,04	0,03	0,05	0,03	39,27	32,86	17,18	1,04	84,95	0,42	0,00	0,00		
Всего за день:		2,6	6,1	27,5	175,7	0,66	0,04	0,03	0,05	0,03	39,27	32,86	17,18	1,04	84,95	0,42	0,00	0,00		

1

2 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ	150	4,8	4,1	32,7	187,5	0,23	0,09	0,06	0,02	0,04	54,98	101,03	29,30	0,75	127,93	5,22	0,00	0,01	175	2011		
КЕФИР С САХАРОМ	150	4,4	3,8	14,0	111,4	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	180,16	142,50	21,00	0,15	219,24	13,50	0,00	0,03	435	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,89	2,97	3,12	0,30	10,73	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:	510	11,5	8,0	71,1	407,5	1,30	0,18	0,33	0,06	0,04	250,23	269,18	62,34	1,74	396,60	18,72	0,00	0,05				
Всего за день:		11,5	8,0	71,1	407,5	1,30	0,18	0,33	0,06	0,04	250,23	269,18	62,34	1,74	396,60	18,72	0,00	0,05				

2

3 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																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	12,5	15,0	53,5	399,6	1,56	0,08	0,09	0,28	0,00	20,43	171,31	45,69	1,51	222,09	4,69	0,02	0,09	291	2011	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,6	0,6	10,8	51,3	0,12	0,01	0,02	0,00	0,00	29,25	17,37	5,35	0,31	39,93	1,80	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	
Итого за прием пищи:	510	15,8	16,2	88,6	566,8	11,68	0,15	0,15	0,29	0,00	71,89	222,36	67,96	4,56	578,72	8,49	0,02	0,10			
Всего за день:		15,8	16,2	88,6	566,8	11,68	0,15	0,15	0,29	0,00	71,89	222,36	67,96	4,56	578,72	8,49	0,02	0,10			

3

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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80	8,6	8,9	5,8	137,6	1,61	0,04	0,07	0,28	0,00	21,41	81,71	15,35	0,97	164,02	3,88	0,01	0,06	290	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	0,7	3,2	1,2	36,3	0,13	0,01	0,03	0,02	0,05	34,38	19,13	4,17	0,05	37,43	2,25	0,00	0,00	128	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	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	11,6	12,2	31,4	282,5	1,75	0,09	0,12	0,30	0,05	71,66	126,49	31,72	1,85	250,94	6,13	0,01	0,06		
Всего за день:		11,6	12,2	31,4	282,5	1,75	0,09	0,12	0,30	0,05	71,66	126,49	31,72	1,85	250,94	6,13	0,01	0,06		

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250	4,1	6,5	0,7	77,6	0,36	0,02	0,03	0,22	0,00	23,60	40,05	9,52	0,47	64,89	1,86	0,00	0,03	79	2012
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	115	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2016
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:	510	8,7	9,6	47,4	311,3	0,38	0,08	0,07	0,22	0,00	48,16	92,70	27,72	1,93	147,38	1,86	0,01	0,04		
Всего за день:		8,7	9,6	47,4	311,3	0,38	0,08	0,07	0,22	0,00	48,16	92,70	27,72	1,93	147,38	1,86	0,01	0,04		

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	11,6	13,3	2,1	174,7	1,07	0,03	0,09	0,10	0,02	13,43	99,81	13,01	1,04	157,63	4,25	0,01	0,07		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	180	0,0	4,1	0,0	36,6	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	19,40	2,75	2,33	0,10	1,13	0,00	0,00	0,00	626	2022
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,6	0,6	10,8	51,3	0,12	0,01	0,02	0,00	0,00	29,25	17,37	5,35	0,31	39,93	1,80	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
Итого за прием пищи:	510	14,5	18,2	27,4	331,5	1,19	0,08	0,13	0,12	0,05	68,28	142,61	29,60	1,99	237,39	6,05	0,01	0,08		
Всего за день:		14,5	18,2	27,4	331,5	1,19	0,08	0,13	0,12	0,05	68,28	142,61	29,60	1,99	237,39	6,05	0,01	0,08		

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ	180	5,5	4,8	38,0	217,2	0,26	0,10	0,07	0,02	0,05	62,58	114,70	33,67	0,86	144,47	5,84	0,00	0,02	175	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	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:	510	8,2	5,3	71,9	371,3	4,28	0,16	0,10	0,03	0,05	92,85	150,25	53,08	3,68	471,96	7,84	0,01	0,03		
Всего за день:		8,2	5,3	71,9	371,3	4,28	0,16	0,10	0,03	0,05	92,85	150,25	53,08	3,68	471,96	7,84	0,01	0,03		

7

8 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	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	80	8,5	11,8	4,5	157,9	1,58	0,04	0,07	0,26	0,00	20,36	82,33	14,60	0,97	159,70	3,88	0,01	0,06	596	2022		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,3	8,3	51,0	322,8	0,00	0,30	0,16	0,01	0,05	29,70	248,60	167,38	5,85	350,69	3,04	0,00	0,02	323	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,6	0,6	10,8	51,3	0,12	0,01	0,02	0,00	0,00	29,25	17,37	5,35	0,31	39,93	1,80	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		
Итого за прием пищи:	510	22,6	20,8	80,8	601,0	1,70	0,38	0,27	0,28	0,05	85,51	370,98	196,24	7,67	589,02	8,72	0,02	0,08				
Всего за день:		22,6	20,8	80,8	601,0	1,70	0,38	0,27	0,28	0,05	85,51	370,98	196,24	7,67	589,02	8,72	0,02	0,08				

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	4,1	6,9	1,0	82,1	0,09	0,02	0,13	0,09	0,68	33,12	63,43	5,12	0,69	65,88	7,38	0,01	0,01	214	2008	
КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	220	6,0	4,5	35,9	208,7	0,26	0,11	0,09	0,02	0,05	94,47	182,05	28,13	0,92	170,22	4,50	0,02	0,04	164	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	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:	500	12,4	11,6	61,3	399,4	0,36	0,16	0,23	0,11	0,72	143,45	271,12	45,46	2,44	285,59	11,88	0,03	0,06			
Всего за день:		12,4	11,6	61,3	399,4	0,36	0,16	0,23	0,11	0,72	143,45	271,12	45,46	2,44	285,59	11,88	0,03	0,06			

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,2	4,1	7,5	72,3	12,14	0,02	0,02	0,00	0,00	29,78	22,30	10,19	0,65	130,67	2,13	0,00	0,01	45	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	3,3	5,2	0,5	62,2	0,29	0,01	0,03	0,17	0,00	18,55	32,04	7,60	0,37	51,98	1,49	0,00	0,03	79	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	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:	510	6,8	9,4	32,5	243,1	12,45	0,07	0,07	0,17	0,00	64,19	79,98	30,00	1,86	232,14	3,62	0,01	0,04				
Всего за день:		6,8	9,4	32,5	243,1	12,45	0,07	0,07	0,17	0,00	64,19	79,98	30,00	1,86	232,14	3,62	0,01	0,04				

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ

0044 с. Узбекото
Сабзеева Н.К.

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

ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей с ограниченными возможностями здоровья,
обучающихся в общеобразовательных учреждениях МР Гафурийский район РБ
возраст от 7 до 11 лет
осенне-зимний период

2025-2026 учебный год

1 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																					
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,3	1,9	2,0	26,3	0,64	0,00	0,01	0,04	0,00	3,99	4,46	2,64	0,11	34,29	0,42	0,00	0,00			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	0,0	4,1	0,0	36,6	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	19,40	2,75	2,33	0,10	1,13	0,00	0,00	0,00	626	2022	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	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:	510	2,6	6,1	26,5	171,4	0,66	0,04	0,03	0,05	0,03	39,25	32,86	17,18	1,04	84,91	0,42	0,00	0,00			
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	210	0,9	2,5	3,1	39,2	8,05	0,02	0,02	0,16	0,00	36,55	21,21	11,66	0,57	108,86	1,91	0,00	0,01	88	2011	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	80	9,0	13,1	5,6	176,4	1,93	0,05	0,08	0,32	0,00	24,06	89,39	16,79	1,08	182,39	4,31	0,01	0,07	596	2022	
КАША ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК" ВЯЗКАЯ	150	0,0	4,5	0,0	40,7	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	11,80	1,24	1,88	0,04	0,96	0,00	0,00	0,00	173	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	309	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			
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:	700	14,4	20,4	47,6	432,9	9,98	0,13	0,12	0,49	0,03	92,30	157,19	49,76	2,77	370,45	6,22	0,01	0,09			
Всего за день:		17,1	26,5	74,1	604,3	10,64	0,17	0,15	0,54	0,06	131,55	190,05	66,94	3,81	455,36	6,64	0,02	0,09			

1

2 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																					
КАША "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ	150	4,8	4,1	32,7	187,5	0,23	0,09	0,06	0,02	0,04	54,98	101,03	29,30	0,75	127,93	5,22	0,00	0,01	175	2011	
КЕФИР С САХАРОМ	150	4,4	3,8	14,0	111,4	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	180,16	142,50	21,00	0,15	219,24	13,50	0,00	0,03	435	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,89	2,97	3,12	0,30	10,73	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:	510	11,5	8,0	71,1	407,5	1,30	0,18	0,33	0,06	0,04	250,23	269,18	62,34	1,74	396,60	18,72	0,00	0,05			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	3,8	3,4	8,8	81,3	0,53	0,11	0,03	0,21	0,00	30,42	43,21	18,79	1,22	153,02	1,58	0,00	0,01	65	2018	
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	3,6	0,3	23,4	110,3	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	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	0,3	0,5	2,0	13,9	0,60	0,00	0,01	0,04	0,00	3,94	4,31	2,54	0,11	32,54	0,40	0,00	0,00	143	2011	
КАША ГРЕНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	6,0	38,2	240,3	0,00	0,22	0,12	0,01	0,03	22,22	186,37	125,53	4,39	262,94	2,28	0,00	0,01	323	2008	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	16,6	68,1	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	11,54	2,18	3,38	0,44	62,21	0,44	0,00	0,00	309	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			
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:	730	20,7	10,6	118,2	651,6	2,01	0,48	0,21	0,26	0,03	90,47	317,72	182,32	8,10	650,03	4,70	0,01	0,04			
Всего за день:		32,2	18,7	189,4	1 059,1	3,31	0,64	0,54	0,31	0,06	340,70	586,90	244,66	9,84	1 046,63	23,42	0,01	0,09			

2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	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	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	12,5	15,0	53,5	399,6	1,56	0,08	0,09	0,28	0,00	20,43	171,31	45,69	1,51	222,09	4,69	0,02	0,09	291	2011		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,6	0,6	10,8	51,3	0,12	0,01	0,02	0,00	0,00	29,25	17,37	5,35	0,31	39,93	1,80	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		
Итого за прием пищи:	510	15,8	16,2	88,6	566,8	11,68	0,15	0,15	0,29	0,00	71,89	222,36	67,96	4,56	578,72	8,49	0,02	0,10				
Обед																						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	260	1,4	3,1	8,6	68,5	6,59	0,02	0,03	0,22	0,00	40,53	34,63	19,43	0,97	225,13	4,65	0,00	0,02	54-2с	2021		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	7,6	13,3	1,6	156,6	1,42	0,03	0,06	0,04	0,00	12,77	68,79	10,43	0,76	132,18	3,12	0,01	0,05	143	2018		
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК"	200	0,1	0,0	0,2	1,0	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,88	2,97	3,38	0,30	10,52	0,00	0,00	0,00	303	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				
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:	700	13,5	16,8	39,5	363,9	8,02	0,13	0,12	0,26	0,00	75,60	151,75	51,06	3,11	445,23	7,77	0,01	0,08				
Всего за день:		29,3	33,0	128,2	930,7	19,70	0,27	0,27	0,54	0,00	147,49	374,11	119,02	7,67	1 023,95	16,26	0,03	0,18				

3

4 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	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80	8,6	8,9	5,8	137,6	1,61	0,04	0,07	0,28	0,00	21,41	81,71	15,36	0,97	164,02	3,88	0,01	0,06	290	2011		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	0,7	3,2	1,2	36,3	0,13	0,01	0,03	0,02	0,05	34,38	19,13	4,17	0,05	37,43	2,25	0,00	0,00	128	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	0,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	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	11,6	12,2	31,4	282,5	1,75	0,09	0,12	0,30	0,05	71,66	126,49	31,72	1,85	250,94	6,13	0,01	0,06				
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	0,2	2,0	1,2	23,3	0,48	0,01	0,01	0,16	0,00	17,68	9,25	5,50	0,19	30,62	0,64	0,00	0,01	77	2012		
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	3,6	0,3	23,4	110,3	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		
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	80	11,5	12,6	1,4	165,0	0,86	0,03	0,08	0,08	0,02	11,90	98,09	12,05	1,00	146,02	4,11	0,01	0,07				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0,0	3,4	0,0	30,9	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	16,16	2,29	1,94	0,08	0,95	0,00	0,00	0,00	626	2022		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	309	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				
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:	720	19,7	18,7	64,8	506,1	1,34	0,17	0,13	0,25	0,04	75,57	191,28	53,19	3,21	317,75	4,75	0,02	0,10				
Итого за день:		31,4	30,9	96,2	788,6	3,09	0,25	0,25	0,55	0,09	147,23	317,77	84,91	5,06	568,69	10,88	0,03	0,16				

4

5 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	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250	4,1	6,5	0,7	77,6	0,36	0,02	0,03	0,22	0,00	23,60	40,05	9,52	0,47	64,89	1,86	0,00	0,03	79	2012		
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	115	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	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:	510	8,7	9,6	47,4	311,3	0,38	0,08	0,07	0,22	0,00	48,16	92,70	27,72	1,93	147,38	1,86	0,01	0,04				
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	220	0,8	2,6	7,6	57,6	0,53	0,01	0,01	0,18	0,00	13,54	20,88	9,50	0,24	42,28	0,83	0,00	0,01	98	2008		
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	80	8,2	11,3	5,9	158,6	1,60	0,04	0,07	0,30	0,00	27,12	82,41	15,79	1,00	160,30	3,88	0,01	0,06	260	2011		
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	16,7	5,7	35,0	258,2	0,00	0,46	0,10	0,01	0,03	67,87	152,91	61,09	4,73	549,11	3,83	0,00	0,02	306	2011		
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,1	17,3	71,8	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	19,85	17,42	7,65	0,41	125,40	0,00	0,00	0,00	845	2022		
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				
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:	710	30,6	20,0	95,1	684,0	2,13	0,60	0,21	0,49	0,03	140,81	318,97	111,85	7,46	954,49	8,53	0,02	0,10				
Всего за день:		39,3	29,6	142,5	995,3	2,51	0,68	0,28	0,71	0,03	188,97	411,67	139,57	9,39	1 101,87	10,39	0,02	0,13				

5

6 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	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	11,6	13,3	2,1	174,7	1,07	0,03	0,09	0,10	0,02	13,43	99,81	13,01	1,04	157,63	4,25	0,01	0,07			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	0,0	4,1	0,0	36,6	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	19,40	2,75	2,33	0,10	1,13	0,00	0,00	0,00	626	2022	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,6	0,6	10,8	51,3	0,12	0,01	0,02	0,00	0,00	29,25	17,37	5,35	0,31	39,93	1,80	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	
Итого за прием пищи:	510	14,6	18,2	27,4	331,5	1,19	0,08	0,13	0,12	0,05	68,28	142,61	29,60	1,99	237,39	6,05	0,01	0,08			
Обед																					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,3	5,0	6,2	76,2	6,00	0,03	0,02	0,20	0,00	36,28	30,47	14,93	0,64	104,33	1,93	0,00	0,01	98	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	200	18,5	16,9	49,5	423,3	1,08	0,31	0,21	0,35	0,00	47,24	309,81	170,27	6,34	462,14	6,56	0,01	0,08	291	2011	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	16,6	68,1	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00	11,54	2,18	3,38	0,44	62,21	0,44	0,00	0,00	309	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			
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:	710	24,3	22,4	101,6	705,4	7,96	0,42	0,26	0,55	0,00	107,48	387,81	206,41	8,49	706,08	8,92	0,02	0,10			
Всего за день:		38,8	40,5	129,0	1 036,9	9,15	0,49	0,39	0,67	0,05	175,76	530,42	236,01	10,48	943,48	14,97	0,03	0,18			

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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ	180	5,6	4,8	38,0	217,2	0,26	0,10	0,07	0,02	0,05	62,58	114,70	33,67	0,86	144,47	5,84	0,00	0,02	175	2011		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	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:	510	8,2	5,3	71,9	371,3	4,28	0,16	0,10	0,03	0,05	92,85	150,25	53,08	3,68	471,96	7,84	0,01	0,03				
Обед																						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	0,9	2,4	3,0	37,5	7,67	0,02	0,02	0,15	0,00	34,73	20,17	11,09	0,54	103,62	1,82	0,00	0,01	88	2011		
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	3,6	0,3	23,4	110,3	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		
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	80	0,2	1,2	1,3	16,8	0,42	0,00	0,00	0,03	0,00	2,62	2,91	1,73	0,08	22,47	0,27	0,00	0,00				
КАША ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК" ВЯЗКАЯ	150	0,0	3,8	0,0	34,1	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	11,77	1,18	1,88	0,04	0,91	0,00	0,00	0,00	173	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	309	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				
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:	720	9,1	8,0	66,5	375,2	8,09	0,14	0,07	0,19	0,03	78,95	105,91	48,39	2,60	267,17	2,09	0,01	0,03				
Всего за день:		17,3	13,3	138,4	746,6	12,37	0,30	0,17	0,22	0,07	171,79	256,16	101,47	6,28	739,12	9,92	0,01	0,05				

7

8 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ПТИЦА, тушенная в соусе с ОВОЩАМИ	80	8,5	11,8	4,5	157,9	1,58	0,04	0,07	0,26	0,00	20,36	82,33	14,60	0,97	159,70	3,88	0,01	0,06	596	2022	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,3	8,3	51,0	322,8	0,00	0,30	0,16	0,01	0,05	29,70	248,60	167,38	5,85	350,69	3,04	0,00	0,02	323	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,6	0,6	10,8	51,3	0,12	0,01	0,02	0,00	0,00	29,25	17,37	5,35	0,31	39,93	1,80	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	
Итого за прием пищи:	510	22,6	20,8	80,8	601,0	1,70	0,38	0,27	0,28	0,05	85,51	370,98	196,24	7,67	589,02	8,72	0,02	0,08			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,8	4,2	11,0	101,6	0,66	0,13	0,04	0,26	0,00	38,00	53,96	23,47	1,53	191,09	1,98	0,00	0,01	65	2018	
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	3,6	0,3	23,4	110,3	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	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	12,5	15,0	53,5	399,6	1,56	0,08	0,09	0,28	0,00	20,43	171,31	45,69	1,51	222,09	4,69	0,02	0,09	291	2011	
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК"	200	0,1	0,0	0,2	1,0	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,88	2,97	3,38	0,30	10,52	0,00	0,00	0,00	303	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			
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:	720	25,4	19,9	117,3	750,2	2,23	0,34	0,17	0,54	0,00	90,67	309,88	104,62	5,27	563,02	6,66	0,02	0,12			
Всего за день:		48,0	40,7	198,1	1 351,1	3,94	0,72	0,44	0,82	0,05	176,19	680,86	300,86	12,95	1 152,04	15,38	0,04	0,20			

8

9 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	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	4,1	6,9	1,0	82,1	0,09	0,02	0,13	0,09	0,68	33,12	63,43	5,12	0,69	65,88	7,38	0,01	0,01	214	2008		
КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	220	6,0	4,5	35,9	208,7	0,26	0,11	0,09	0,02	0,05	94,47	182,05	28,13	0,92	170,22	4,50	0,02	0,04	184	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	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:	500	12,4	11,6	61,3	399,4	0,36	0,16	0,23	0,11	0,72	143,45	271,12	45,46	2,44	285,59	11,88	0,03	0,06				
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	0,3	2,9	1,5	33,5	0,60	0,01	0,01	0,20	0,00	22,91	11,57	7,06	0,23	38,34	0,80	0,00	0,01	100	2008		
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	200	8,3	7,4	6,5	126,5	1,83	0,05	0,07	0,44	0,00	31,98	86,07	18,51	1,08	178,47	4,25	0,01	0,06	143	2018		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	16,6	68,1	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	11,54	2,18	3,38	0,44	62,21	0,44	0,00	0,00	309	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				
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:	710	13,1	10,8	53,8	365,9	3,31	0,13	0,11	0,64	0,00	78,86	145,18	46,77	2,83	356,42	5,49	0,01	0,08				
Всего за день:		25,5	22,4	115,1	765,3	3,68	0,30	0,34	0,75	0,72	222,31	416,30	92,23	5,27	642,00	17,38	0,04	0,14				

9

10 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,2	4,1	7,5	72,3	12,14	0,02	0,02	0,00	0,00	29,78	22,30	10,19	0,65	130,67	2,13	0,00	0,01	45	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	3,3	5,2	0,5	62,2	0,29	0,01	0,03	0,17	0,00	18,55	32,04	7,60	0,37	51,98	1,49	0,00	0,03	79	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	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:	510	6,8	9,4	32,5	243,1	12,45	0,07	0,07	0,17	0,00	64,19	79,98	30,00	1,86	232,14	3,62	0,01	0,04			
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК	200	1,0	3,2	7,2	61,6	2,75	0,02	0,03	0,17	0,00	35,42	30,42	16,37	0,86	189,45	4,37	0,00	0,02	81	2011	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	0,3	0,5	2,1	14,3	0,60	0,00	0,01	0,04	0,00	4,27	4,37	2,56	0,11	32,55	0,40	0,00	0,00	143	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0,0	3,4	0,0	30,9	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	16,16	2,29	1,94	0,08	0,95	0,00	0,00	0,00	626	2022	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	309	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			
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:	700	5,8	7,5	48,1	283,3	3,35	0,09	0,06	0,22	0,02	75,74	82,44	40,32	2,13	301,18	4,77	0,00	0,03			
Всего за день:		12,6	16,9	80,6	526,4	15,80	0,16	0,13	0,40	0,02	139,94	162,42	70,31	3,99	533,33	8,39	0,01	0,06			

10