

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

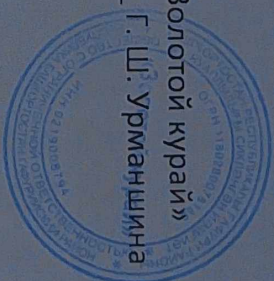
ООН с. Мышенское
на кувста



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Г. Ш. Урманшина



ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей, посещающих дошкольные группы

в общеобразовательных учреждениях МР Гафурийский район РБ

возраст от 3 до 7 лет

весенний период

2025-2026 учебный год

2 ДЕНЬ2

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, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	F, мг																	
Завтрак																																			
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК"	150	1.1	2.8	4.7	49.4	0.21	0.01	0.04	0.02	0.03	44.70	29.10	5.29	0.04	59.06	3.60	0.00	0.00	0.00	182	2011	2011	2011	2011	2011										
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2.2	4.3	14.6	106.3	0.00	0.04	0.02	0.04	0.08	6.81	23.63	8.91	0.55	39.45	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2011	2011	2011	2011	2011										
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	8.9	35.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.87	2.97	3.12	0.30	10.70	0.00	0.00	0.00	0.00	300	2018	2018	2018	2018	2018										
Итого за прием пищи:	365	3.5	7.1	28.3	191.5	0.22	0.05	0.06	0.05	0.11	60.38	55.70	17.32	0.68	109.21	3.60	0.00	0.00	0.00																
II Завтрак																																			
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	0.00	0.00	435	2008	2008	2008	2008	2008										
Итого за прием пищи:	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	0.00	0.00																
Обед																																			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.1	2.4	6.6	52.8	5.07	0.02	0.03	0.17	0.00	31.08	26.63	14.94	0.75	173.31	3.58	0.00	0.00	0.00	54.26	2021	2021	2021	2021	2021										
ПЛОД ИЗ ПИТЫ	150	9.7	13.9	44.7	343.2	1.44	0.06	0.07	0.23	0.00	24.18	137.88	38.97	1.25	185.90	3.75	0.01	0.07	0.07	281	2011	2011	2011	2011	2011										
НАПИТОК ИЗ ЯГОДА	180	0.3	0.1	15.6	64.7	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	17.87	15.67	6.89	0.36	112.86	0.00	0.00	0.00	0.00	845	2022	2022	2022	2022	2022										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.88	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00																
Итого за прием пищи:	560	13.3	16.5	81.5	529.5	6.51	0.13	0.12	0.40	0.00	79.34	202.87	69.71	2.90	510.76	7.33	0.02	0.09	0.09																
Полдник																																			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	130	0.4	2.0	0.7	22.7	0.08	0.00	0.02	0.01	0.03	23.34	11.91	2.91	0.04	22.04	1.38	0.00	0.00	0.00	128	2011	2011	2011	2011	2011										
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	8.9	35.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.87	2.97	3.12	0.30	10.70	0.00	0.00	0.00	0.00	300	2018	2018	2018	2018	2018										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.18	18.90	7.43	0.45	32.25	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013	2013	2013	2013	2013										
Итого за прием пищи:	335	2.4	2.1	21.8	115.9	0.10	0.03	0.03	0.01	0.03	37.39	33.78	13.45	0.78	66.00	1.38	0.00	0.00	0.00																
Всего за день:		23.5	29.6	145.5	494.4	7.88	0.27	0.47	0.51	0.13	357.27	434.85	121.48	4.71	905.21	25.81	0.02	0.12	0.12																

4 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Br, мг	I, мкг	F, мг							
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,2	4,3	14,6	106,3	0,00	0,04	0,02	0,04	0,08	6,81	23,63	8,91	0,55	39,45	0,00	0,00	0,00	1	2011	2011	2011	2011	2011			
КАША РЫЖЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	5,9	3,5	36,1	199,7	0,21	0,11	0,08	0,02	0,03	84,21	182,45	27,99	0,95	160,70	3,60	0,02	0,04	184	2008	2008	2008	2008	2008			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,6	0,7	9,7	47,6	0,11	0,01	0,02	0,00	0,00	31,35	15,84	4,41	0,02	33,04	1,98	0,00	0,00	378	2011	2011	2011	2011	2011			
Итого за прием пищи:	365	8,8	8,5	60,5	353,6	0,32	0,15	0,12	0,06	0,11	122,37	221,92	41,31	1,51	233,19	5,58	0,02	0,04									
II Завтрак																											
НАПИТОК РЫБНЫЙ	150	0,1	0,1	11,1	45,5	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,66	1,49	2,48	0,30	42,47	0,30	0,00	0,00	438	2008	2008	2008	2008	2008			
КОФЕЛЬНОЕ 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	2008	2008	2008	2008			
Итого за прием пищи:	180	2,3	3,0	33,4	170,6	0,60	0,03	0,02	0,00	0,00	17,36	28,49	8,48	0,93	75,47	0,30	0,00	0,00									
Обед																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ	200	1,1	2,5	10,1	67,2	0,77	0,02	0,01	0,16	0,00	15,54	25,90	11,32	0,31	56,50	0,95	0,00	0,00	98	2008	2008	2008	2008	2008			
ТРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	1,9	0,2	12,2	57,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	73	2008	2008	2008	2008	2008			
БИТОЧКИ РОЗОВЫЕ ЦЕПКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70	0,2	0,9	1,3	14,2	0,42	0,00	0,00	0,00	0,03	2,62	2,90	1,73	0,08	22,47	0,27	0,00	0,00	294	2017	2017	2017	2017	2017			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	0,0	2,7	0,0	24,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	13,99	1,96	1,68	0,07	0,79	0,00	0,00	626	2022	2022	2022	2022	2022			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	8,7	34,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,72	0,00	1,46	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	309	2018	2018	2018	2018	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									
Итого за прием пищи:	630	5,4	6,4	46,9	267,1	1,19	0,08	0,04	0,20	0,02	50,25	72,33	32,53	1,45	151,47	1,22	0,00	0,00									
Полдник																											
КАША ТРИХУБА ТРИХУБА	130	4,1	3,1	28,2	156,9	0,18	0,07	0,05	0,01	0,01	0,03	44,89	84,53	25,33	0,85	104,77	4,14	0,00	0,00	175	2011	2011	2011	2011	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	300	2018	2018	2018	2018	2018		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,2	57,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	114	2013	2013	2013	2013	2013			
Итого за прием пищи:	335	6,0	3,2	49,2	250,1	0,20	0,10	0,06	0,01	0,03	58,94	108,40	35,88	1,39	147,73	4,14	0,00	0,00	489	2011	2011	2011	2011	2011			
Всего за день:		22,5	21,1	190,0	1041,4	2,31	0,37	0,24	0,27	0,15	248,92	429,14	118,20	5,28	607,85	11,24	0,00	0,00	0,00								

Применение	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							На расчетную порцию	Сборная рецептура		
		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	Л, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,2	4,3	14,6	106,3	0,00	0,04	0,02	0,04	0,02	0,08	6,81	29,63	8,91	0,55	39,45	0,00	0,00	1	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК"	150	1,1	2,8	4,7	49,4	0,21	0,01	0,04	0,02	0,03	44,70	23,10	5,29	0,04	59,06	3,60	0,00	0,00	182	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,6	0,7	9,7	47,6	0,11	0,01	0,02	0,00	0,00	31,35	15,84	4,41	0,02	33,04	1,98	0,00	0,00	378	2011
Итого за прием пищи:	365	4,0	7,8	29,1	203,4	0,32	0,05	0,08	0,06	0,11	82,86	68,57	18,61	0,60	131,55	5,58	0,00	0,00		
II Завтрак																				
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0,0	0,0	17,4	69,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,87	2,70	1,35	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	309	2018
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	17,4	69,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,87	2,70	1,35	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОКОВЫМИ	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	20	1,9	0,2	12,2	57,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	73	2008
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАНИНСКИ	180	6,8	14,3	1,6	161,9	1,40	0,03	0,05	0,04	0,00	15,44	62,80	9,94	0,73	124,32	2,86	0,01	0,05	143	2018
НАПИТОК ИЗ ЯГОДА	200	0,3	0,0	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		
Итого за прием пищи:	630	15,0	18,0	54,5	441,4	1,93	0,22	0,12	0,25	0,00	77,10	185,01	52,71	3,34	473,69	4,44	0,01	0,06		
Полдник																				
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧЕНОВАЯ	130	4,8	3,4	21,2	134,9	0,18	0,11	0,09	0,01	0,03	45,39	108,12	60,44	1,98	168,73	4,14	0,00	0,01	173	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,2	57,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	114	2013
Итого за прием пищи:	335	6,7	3,6	42,3	228,1	0,20	0,14	0,10	0,01	0,03	59,43	129,98	70,99	2,72	211,68	4,14	0,00	0,01		
Бересто за день:		25,7	29,5	143,3	942,5	2,45	0,41	0,30	0,31	0,13	227,27	366,28	143,66	6,87	817,51	14,16	0,02	0,08		

7 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										Не рекомендованы	Сборник рецептов																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		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	Л, мг	Na, мг	F, мг	тысяч																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ЗАПЕЧЕННЫЙ С МАСЛОМ	35	2,2	4,3	14,6	106,3	0,00	0,04	0,02	0,04	0,08	6,81	23,63	8,91	0,55	39,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

8 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										Не рекомендуемые	Сборник рецептов
		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	Л, мг	Na, мг	F, мг									
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,2	4,3	14,6	106,3	0,00	0,04	0,02	0,04	0,08	6,81	23,63	8,91	0,55	39,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011				
КАША ДРУЖКА-ВЯЗКА	150	4,7	3,6	32,5	181,0	0,21	0,08	0,06	0,02	0,03	51,75	97,35	29,17	0,75	120,70	4,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,6	0,7	9,7	47,6	0,11	0,01	0,02	0,00	0,00	31,35	15,84	4,41	0,02	33,04	1,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011				
Итого за прием пищи:	365	7,6	8,5	56,8	334,9	0,32	0,13	0,10	0,06	0,11	89,91	136,82	42,49	1,32	193,19	6,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
II Завтрак																											
ОБУСЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,02	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,02	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Обед																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	0,2	2,3	1,2	26,8	0,48	0,01	0,01	0,01	0,16	0,00	18,33	9,26	5,64	0,19	30,67	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008				
БУТОЧКИ РОЗОВЫЕ ШЕКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,5	2,3	3,2	35,8	1,00	0,01	0,01	0,01	0,08	0,00	6,57	7,14	4,22	0,18	54,13	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2017				
КАША РАСПЛАТАВА ВЧЕВКА	150	6,7	4,9	44,0	246,7	0,00	0,14	0,05	0,01	0,03	59,93	215,29	32,56	1,29	142,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2017				
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕЛЕН КАПСОНЫ ВЕТАМИНИ"	150	0,1	0,0	0,1	0,7	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,41	2,22	2,54	0,22	7,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2019					
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	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	630	9,7	9,7	63,1	378,9	1,49	0,19	0,08	0,05	0,03	98,45	256,59	53,87	2,42	274,25	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Полдник																											
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	0,4	2,0	0,7	22,7	0,08	0,00	0,00	0,02	0,01	0,03	23,34	11,91	2,91	0,04	23,04	1,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,2	57,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2013				
Итого за прием пищи:	335	2,4	2,1	21,8	115,9	0,10	0,03	0,03	0,01	0,03	37,39	33,78	13,45	0,78	68,00	1,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Всего за день:	20,0	20,6	151,2	875,3	5,91	0,38	0,23	0,32	0,16	240,15	437,10	117,02	6,50	811,43	11,42	0,03	0,10										

9 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, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,2	4,3	14,6	106,3	0,00	0,04	0,02	0,04	0,08	6,81	23,03	8,91	0,55	39,45	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2011	
КАША МАЙНАЯ ЖИДКАЯ	150	6,1	3,3	38,5	207,0	0,21	0,06	0,06	0,02	0,03	56,09	67,76	13,60	0,50	124,13	3,60	0,00	0,00	0,00	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018	
Итого за прием пищи:	365	8,5	7,6	62,0	349,1	0,22	0,10	0,08	0,05	0,11	71,77	94,36	25,63	1,35	174,28	3,60	0,00	0,00	0,00			
II Завтрак																						
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0,0	0,0	17,4	69,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,87	2,70	1,35	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2018	
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	17,4	69,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,87	2,70	1,35	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	0,00			
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	0,00	0,00	77	2012	
ТРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	1,9	0,2	12,2	57,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	0,00	73	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150	12,1	11,0	274,2	31,7	0,87	0,20	0,14	0,26	0,00	33,51	201,46	109,14	4,09	305,31	4,45	0,01	0,05	291	2011		
НАПИТОК ИЗ ЯГОДА	180	0,3	0,1	15,6	64,7	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	17,87	15,67	6,89	0,36	112,86	0,00	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	0,00			
Итого за прием пищи:	580	16,7	13,4	75,2	488,5	1,35	0,28	0,18	0,42	0,00	80,44	287,96	137,86	5,83	519,75	5,09	0,01	0,07				
Полдник																						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	3,9	2,9	35,1	182,1	0,18	0,03	0,05	0,01	0,03	45,02	84,10	24,30	0,44	94,54	3,73	0,01	0,02	0,02	207	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,2	57,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	0,00	114	2013	
Итого за прием пищи:	335	5,8	3,0	56,2	275,4	0,20	0,07	0,07	0,01	0,03	59,07	105,97	34,84	1,19	137,49	3,73	0,01	0,02	0,02			
Всего за день:		31,0	24,0	210,8	1182,6	1,77	0,45	0,32	0,48	0,13	219,15	470,99	199,69	8,16	832,11	12,42	0,02	0,10				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептур	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																						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,2	4,3	14,6	106,3	0,00	0,04	0,02	0,04	0,08	6,81	23,63	8,91	0,55	39,45	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2011	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСОБНАЯ ТЕРКУЛЕС	150	5,3	4,9	25,7	168,9	0,21	0,13	0,07	0,02	0,03	61,49	132,42	46,02	1,30	174,59	5,70	0,00	0,00	0,02	182	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,6	0,7	9,7	47,6	0,11	0,01	0,02	0,00	0,00	31,35	15,84	4,41	0,02	33,04	1,98	0,00	0,00	0,00	378	2011	
Итого за прием пищи:	365	8,2	9,9	50,1	322,9	0,32	0,17	0,11	0,06	0,11	99,65	171,89	59,33	1,86	247,08	7,68	0,00	0,00	0,02			
II Завтрак																						
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,1	0,1	11,1	45,5	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,66	1,49	2,48	0,30	42,47	0,30	0,00	0,00	0,00	438	2008	
КОФЕ ЛАТТЕ	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	0,00	115	2008	
Итого за прием пищи:	180	2,3	3,0	33,4	170,6	0,60	0,02	0,02	0,00	0,00	17,36	28,49	8,48	0,93	75,47	0,30	0,00	0,00	0,00			
Обед																						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,1	2,4	6,6	52,8	5,07	0,02	0,03	0,17	0,00	31,08	26,63	14,94	0,75	173,31	3,58	0,00	0,00	0,01	54-25	2021	
КРОКЕТЫ ТРЕПЫШЬ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	70	0,4	0,9	1,4	15,1	0,04	0,00	0,01	0,01	0,01	9,61	6,95	1,22	0,03	13,33	0,74	0,00	0,00	0,00	293	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ СТАРЫЕ С ОВОЩАМИ	130	0,3	4,8	1,4	49,9	0,83	0,01	0,01	0,14	0,03	21,30	9,26	6,70	0,21	46,81	0,72	0,00	0,00	0,00	332	2008	
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	8,7	34,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,72	0,00	1,46	0,00	0,78	0,00	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	0,00			
Итого за прием пищи:	610	3,9	8,3	32,7	221,6	5,95	0,06	0,06	0,32	0,04	74,92	65,52	33,23	1,53	272,91	5,04	0,00	0,00	0,02			
Полдник																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮ ПШЕНИЧНОЙ	150	3,4	3,2	14,3	100,1	0,31	0,06	0,07	0,02	0,02	71,99	75,13	18,89	0,47	119,54	6,07	0,00	0,00	0,00	121	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,2	57,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	0,00	114	2013	
Итого за прием пищи:	355	5,3	3,4	35,4	193,4	0,33	0,09	0,08	0,02	0,02	86,03	97,00	29,44	1,22	162,48	6,07	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		19,7	24,6	151,6	908,4	7,20	0,35	0,27	0,39	0,16	277,96	362,90	130,49	5,54	757,94	19,08	0,00	0,00	0,03			

10

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

00111 с. Ишурдешевце

д. И. И. Махмутова



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Г. Ш. Урманшина



ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся начальных классов

в общеобразовательных учреждениях МР Гафурийский район РБ

возраст от 7 до 11 лет

весенний период

2025-2026 учебный год

1 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	Ғ, мг							
Завтрак																									
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,3	4,5	47,4	251,8	0,26	0,05	0,07	0,02	0,05	63,68	114,65	32,72	0,59	131,44	5,30	0,01	0,03	207	2018					
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	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:	530	12,0	8,4	85,8	471,8	1,33	0,14	0,35	0,06	0,05	259,71	282,79	65,92	1,57	400,17	18,80	0,01	0,06							
Всего за день:		12,0	8,4	85,8	471,8	1,33	0,14	0,35	0,06	0,05	259,71	282,79	65,92	1,57	400,17	18,80	0,01	0,06							

2 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																				
ТЕОТЕЛИ "СМЕШАРИКИ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,6	2,5	3,4	38,4	1,01	0,01	0,01	0,08	0,00	6,79	7,60	4,41	0,19	55,52	0,69	0,00	0,00	295	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	170	0,6	2,7	1,0	30,9	0,11	0,01	0,02	0,01	0,04	32,30	16,96	4,01	0,05	33,04	1,98	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:	500	3,5	5,3	28,9	177,9	1,14	0,05	0,05	0,09	0,04	54,96	50,21	20,62	1,08	138,05	2,67	0,00	0,00		
Всего за день:		3,5	5,3	28,9	177,9	1,14	0,05	0,05	0,09	0,04	54,96	50,21	20,62	1,08	138,05	2,67	0,00	0,00		

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, мг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
ПЛОДЫ ПИЛЫ	220	13.0	19.0	65.6	485.7	2.06	0.09	0.09	0.34	0.00	34.52	191.05	55.96	1.72	258.20	5.05	0.02	0.09	291		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	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	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	10.35	37.80	14.85	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	114		2013			
Итого за прием пищи:	500	19.0	22.3	122.1	765.3	2.08	0.17	0.13	0.34	0.00	63.23	258.81	80.11	3.55	366.49	5.05	0.02	0.10						
Всего за день:		19.0	22.3	122.1	765.3	2.08	0.17	0.13	0.34	0.00	63.23	258.81	80.11	3.55	366.49	5.05	0.02	0.10						

4 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
БЛЮЧКИ "РОЗОВЫЕ ШЕЧКИ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,4	1,4	2,1	22,3	0,66	0,00	0,01	0,07	0,00	4,50	4,99	3,00	0,12	36,49	0,47	0,00	0,00	0,00	294	2017						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	0,0	3,6	0,0	32,7	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	18,30	2,57	2,20	0,09	1,04	0,00	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	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	0,00	114	2013						
Итого за прием пищи:	500	2,7	5,2	26,5	163,5	0,68	0,04	0,03	0,08	0,02	38,67	33,20	17,41	1,05	87,02	0,47	0,00	0,00	0,00								
Всего за день:		2,7	5,2	26,5	163,5	0,68	0,04	0,03	0,08	0,02	38,67	33,20	17,41	1,05	87,02	0,47	0,00	0,00	0,00								

4

5 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	5,5	4,5	32,9	194,5	0,26	0,10	0,08	0,02	0,05	90,22	167,47	25,88	0,83	160,54	4,50	0,01	0,03	184	2008
ОПУХТЫ 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	0,20	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	5,1	67,2	350,1	10,28	0,16	0,12	0,03	0,05	122,08	204,12	46,08	3,87	488,03	6,50	0,02	0,05		
Всего за день:		8,2	5,1	67,2	350,1	10,28	0,16	0,12	0,03	0,05	122,08	204,12	46,08	3,87	488,03	6,50	0,02	0,05		

5

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	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, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КРОКЕТЫ "КРЕПЫШ" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	1,0	2,3	4,1	41,1	0,10	0,02	0,02	0,02	0,03	23,80	18,07	3,17	0,07	34,53	1,86	0,00	0,00	293	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	170	8,7	5,9	39,2	244,2	0,00	0,23	0,12	0,01	0,02	23,80	191,31	128,95	4,51	269,81	2,34	0,00	0,01	323	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	11,9	8,3	67,8	393,8	0,12	0,28	0,16	0,03	0,05	63,47	235,02	144,32	5,41	353,83	4,20	0,01	0,02		
Всего за день:		11,9	8,3	67,8	393,8	0,12	0,28	0,16	0,03	0,05	63,47	235,02	144,32	5,41	353,83	4,20	0,01	0,02		
6																				

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал										Минеральные вещества									
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
ТЕОТЕЛІ "СМЕШАРИКІ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,6	2,5	3,4	38,4	1,01	0,01	0,01	0,08	0,00	6,79	7,60	4,41	0,19	55,52	0,69	0,00	0,00	295	2012					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	0,0	3,6	0,0	32,7	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	18,30	2,57	2,20	0,09	1,04	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:	500	2,9	6,3	27,9	179,6	1,03	0,05	0,03	0,09	0,02	40,96	35,81	18,82	1,12	106,05	0,69	0,00	0,00							
Всего за день:		2,9	6,3	27,9	179,6	1,03	0,05	0,03	0,09	0,02	40,96	35,81	18,82	1,12	106,05	0,69	0,00	0,00							

8 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
КАША "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ	180	5,7	4,8	39,5	224,5	0,26	0,10	0,07	0,02	0,05	61,91	118,49	34,76	0,90	147,81	5,90	0,00	0,02	175	2011					
ОПУХТЫ 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	300	2018					
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	114	2013					
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							
Итого за прием пищи:	510	8,4	5,4	73,5	378,7	4,28	0,16	0,10	0,03	0,05	92,18	154,04	54,17	3,72	475,30	7,90	0,01	0,03							
Всего за день:		8,4	5,4	73,5	378,7	4,28	0,16	0,10	0,03	0,05	92,18	154,04	54,17	3,72	475,30	7,90	0,01	0,03							

9 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
КОТЛЕТЫ "ТОП" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,5	0,8	3,2	22,7	1,00	0,01	0,01	0,08	0,00	6,54	7,11	4,21	0,18	54,13	0,65	0,00	0,00							
РИС ПРИПУШЕННЫЙ С ТОМАТОМ	170	4,2	5,1	43,3	235,7	0,54	0,04	0,03	0,02	0,02	11,65	82,86	29,28	0,62	86,38	1,10	0,01	0,03	659	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:	500	7,0	6,1	70,9	366,9	1,56	0,09	0,05	0,10	0,02	34,05	115,61	45,70	1,63	190,00	1,75	0,01	0,03							
Всего за день:		7,0	6,1	70,9	366,9	1,56	0,09	0,05	0,10	0,02	34,05	115,61	45,70	1,63	190,00	1,75	0,01	0,03							

9

10 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	3,4	5,2	0,9	64,2	0,49	0,02	0,03	0,17	0,00	20,28	34,71	8,25	0,42	60,74	1,64	0,00	0,03	79	2012
СОК ОРУКТОВЫЙ	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018
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	114	2013
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		
Итого за прием пищи:	580	5,7	5,4	25,4	172,7	0,51	0,05	0,04	0,17	0,00	36,14	60,36	20,46	1,26	110,23	1,64	0,01	0,03		
Всего за день:		5,7	5,4	25,4	172,7	0,51	0,05	0,04	0,17	0,00	36,14	60,36	20,46	1,26	110,23	1,64	0,01	0,03		

10

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ ДОШ

с. Умешевское

А.В. Давыдов



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Г. Ш. Урманшина

Г. Ш. Урманшина



ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся из многодетных малообеспеченных семей

в общеобразовательных учреждениях МР Гафурийский район РБ

возраст от 12 лет и старше

весенний период

2025-2026 учебный год

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	Витамины										Минеральные вещества									
						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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,4	5,4	56,9	302,2	0,31	0,06	0,09	0,03	0,05	76,42	137,57	39,26	0,71	157,72	6,36	0,01	0,03	207	2018					
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	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	66,9	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	114	2013					
Итого за прием пищи:	560	13,0	9,3	95,3	522,2	1,38	0,15	0,36	0,07	0,05	272,45	305,72	72,46	1,69	426,45	19,86	0,01	0,07							
Всего за день:		13,0	9,3	95,3	522,2	1,38	0,15	0,36	0,07	0,05	272,45	305,72	72,46	1,69	426,45	19,86	0,01	0,07							

2 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
ТЕОТЕЛИ "СМЕШАРИКИ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,6	2,5	3,4	38,4	1,01	0,01	0,01	0,08	0,00	6,79	7,60	4,41	0,19	55,52	0,69	0,00	0,00	295	2012			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	0,7	3,2	1,2	36,3	0,13	0,01	0,03	0,02	0,05	37,40	19,33	4,88	0,06	37,61	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	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01	114	2013			
Итого за прием пищи:	550	5,0	5,9	38,8	229,2	1,16	0,08	0,06	0,10	0,05	64,20	67,70	27,23	1,44	168,42	2,94	0,00	0,01					
Всего за день:		5,0	5,9	38,8	229,2	1,16	0,08	0,06	0,10	0,05	64,20	67,70	27,23	1,44	168,42	2,94	0,00	0,01					

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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	14,5	20,7	74,4	542,6	2,21	0,10	0,10	0,38	0,00	38,86	214,65	63,06	1,92	284,66	5,59	0,02	0,10	291	2011		
КОМБИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	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	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01	114	2013		
Итого за прием пищи:	550	22,0	25,9	145,8	905,7	2,22	0,20	0,15	0,39	0,00	73,37	300,41	91,21	4,17	414,95	5,59	0,02	0,11				
Всего за день:		22,0	25,9	145,8	905,7	2,22	0,20	0,15	0,39	0,00	73,37	300,41	91,21	4,17	414,95	5,59	0,02	0,11				

4 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
ОПЕЧЕНАЯ ГОРЛОБЕШКА С СОУСОМ	100	0,5	2,3	3,2	35,8	1,00	0,01	0,01	0,08	0,00	6,57	7,14	4,22	0,18	54,13	0,55	0,00	0,00	294	2017							
ТОМАТЫ	200	0,0	4,1	0,0	37,0	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	21,50	2,98	2,59	0,11	1,19	0,00	0,00	0,00	626	2022							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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							
ЧАЙ С САХАРОМ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01	114	2013							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	550	4,3	6,7	37,4	227,3	1,02	0,07	0,04	0,09	0,02	48,08	50,89	24,96	1,48	130,61	0,65	0,00	0,01									
Итого за прием пищи:		4,3	6,7	37,4	227,3	1,02	0,07	0,04	0,09	0,02	48,08	50,89	24,96	1,48	130,61	0,65	0,00	0,01									
Всего за день:		4,3	6,7	37,4	227,3	1,02	0,07	0,04	0,09	0,02	48,08	50,89	24,96	1,48	130,61	0,65	0,00	0,01									

4

5 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РЫЧЕВАЯ ЖИДКАЯ	220	6,7	5,5	40,3	238,0	0,32	0,12	0,10	0,03	0,06	110,13	204,72	31,63	1,02	196,24	5,50	0,02	0,04	184	2008
ОБУКТЫ 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 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:	550	9,4	6,1	74,5	393,6	10,33	0,19	0,14	0,03	0,06	141,99	241,37	51,83	4,05	523,73	7,50	0,02	0,06		
Всего за день:		9,4	6,1	74,5	393,6	10,33	0,19	0,14	0,03	0,06	141,99	241,37	51,83	4,05	523,73	7,50	0,02	0,06		
5																				

5

6 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
КРОКЕТЫ "КРЕПЬШ" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	0,9	2,3	3,5	37,8	0,10	0,02	0,02	0,02	0,03	23,44	17,29	2,98	0,06	33,30	1,85	0,00	0,00	293	2011							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	9,7	7,0	43,9	277,3	0,00	0,26	0,14	0,01	0,03	27,29	214,12	144,34	5,05	301,90	2,61	0,00	0,02	323	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	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01	114	2013							
Итого за прием пищи:	550	14,3	9,6	81,5	469,6	0,12	0,34	0,18	0,03	0,06	70,74	272,18	165,46	6,30	410,49	4,46	0,01	0,02									
Всего за день:		14,3	9,6	81,5	469,6	0,12	0,34	0,18	0,03	0,06	70,74	272,18	165,46	6,30	410,49	4,46	0,01	0,02									
6																											

6

7 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Е, мг									
Завтрак																											
ТЕОРЕЛИ "СМЕШАРИКИ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,6	2,5	3,4	38,4	1,01	0,01	0,01	0,08	0,00	6,79	7,60	4,41	0,19	55,52	0,69	0,00	0,00	295	2012							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	0,0	4,1	0,0	37,0	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	21,50	2,98	2,59	0,11	1,19	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	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01	114	2013							
Итого за прием пищи:	550	4,3	6,9	37,6	229,9	1,03	0,07	0,04	0,09	0,02	48,30	51,35	25,15	1,49	132,00	0,69	0,00	0,01									
Всего за день:		4,3	6,9	37,6	229,9	1,03	0,07	0,04	0,09	0,02	48,30	51,35	25,15	1,49	132,00	0,69	0,00	0,01									

8 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	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ	220	6,9	5,8	48,1	273,0	0,32	0,12	0,09	0,03	0,05	75,72	144,57	42,39	1,10	180,50	7,22	0,00	0,02	175	2011
ОПУЖТЫ 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:	550	9,6	6,4	82,0	427,2	4,33	0,18	0,12	0,03	0,05	105,99	180,12	61,80	3,91	507,99	9,22	0,01	0,03		
Всего за день:		9,6	6,4	82,0	427,2	4,33	0,18	0,12	0,03	0,05	105,99	180,12	61,80	3,91	507,99	9,22	0,01	0,03		

9 День

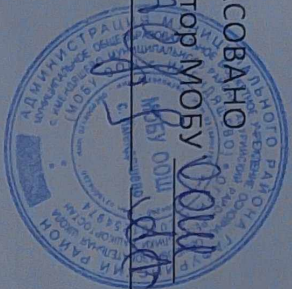
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																					
							С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																										
КОЛЛЕТЫ "ТОП - ТОП" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,5	0,8	3,2	22,7	1,00	0,01	0,01	0,08	0,00	6,54	7,11	4,21	0,18	54,13	0,65	0,00	0,00								
РИС ПРИПУШЕННЫЙ С ТОМАТОМ	200	4,9	6,2	51,0	279,5	0,72	0,05	0,03	0,02	0,03	13,79	97,80	34,66	0,73	105,77	1,34	0,01	0,03	659	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	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01	114	2013						
Итого за прием пищи:	550	9,2	7,3	88,4	456,6	1,74	0,12	0,07	0,10	0,03	40,34	145,67	57,02	2,11	235,19	1,99	0,01	0,04								
Всего за день:		9,2	7,3	88,4	456,6	1,74	0,12	0,07	0,10	0,03	40,34	145,67	57,02	2,11	235,19	1,99	0,01	0,04								
9																										

9

10 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	3,4	5,2	0,9	64,2	0,49	0,02	0,03	0,17	0,00	20,28	34,71	8,25	0,42	60,74	1,64	0,00	0,03	79	2012
СОК ОРУКТОВЫЙ	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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:	580	5,7	5,4	25,4	172,7	0,51	0,05	0,04	0,17	0,00	36,14	60,36	20,46	1,26	110,23	1,64	0,01	0,03		
Всего за день:		5,7	5,4	25,4	172,7	0,51	0,05	0,04	0,17	0,00	36,14	60,36	20,46	1,26	110,23	1,64	0,01	0,03		
10																				

10



СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ с. Шумерешев
Максимов

ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся, питающихся за счет родительской платы

в общеобразовательных учреждениях МР Гафурийский район РБ

возраст от 12 лет и старше

весенний период

2025-2026 учебный год



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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Завтрак																			
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,4	5,4	56,9	302,2	0,31	0,06	0,09	0,03	0,05	76,42	137,57	39,26	0,71	157,72	6,36	0,01	0,03	207	2018					
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:	410	8,7	5,6	81,3	410,8	0,33	0,09	0,11	0,03	0,05	92,29	163,22	51,46	1,54	207,21	6,36	0,01	0,04							
Всего за день:		8,7	5,6	81,3	410,8	0,33	0,09	0,11	0,03	0,05	92,29	163,22	51,46	1,54	207,21	6,36	0,01	0,04							

1

2 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ТЕОЧЕЛИ "СМЕШАРИКИ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,3	1,9	2,1	26,9	0,61	0,00	0,01	0,06	0,02	4,21	4,77	2,64	0,12	33,47	0,41	0,00	0,00	295	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	0,6	2,6	1,0	30,3	0,11	0,01	0,02	0,01	0,04	30,15	16,10	3,71	0,05	31,37	1,88	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:	480	3,2	4,7	27,5	165,8	0,73	0,04	0,05	0,07	0,06	50,23	46,52	18,55	1,00	114,33	2,29	0,00	0,00		
Всего за день:		3,2	4,7	27,5	165,8	0,73	0,04	0,05	0,07	0,06	50,23	46,52	18,55	1,00	114,33	2,29	0,00	0,00		

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	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	11,5	16,5	53,6	409,3	1,72	0,08	0,08	0,28	0,00	28,86	184,00	46,61	1,48	221,20	4,44	0,02	0,08	291	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:	410	13,8	16,6	78,1	517,9	1,74	0,11	0,10	0,28	0,00	44,72	189,64	58,81	2,32	270,69	4,44	0,02	0,09		
Всего за день:		13,8	16,6	78,1	517,9	1,74	0,11	0,10	0,28	0,00	44,72	189,64	58,81	2,32	270,69	4,44	0,02	0,09		

3

4 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
БИТОЧКИ "РОЗОВЫЕ ШЕЧКИ" 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	294	2017	
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	
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:	480	2,6	5,5	26,5	165,8	0,66	0,04	0,03	0,05	0,02	36,02	32,40	16,79	1,03	84,73	0,42	0,00	0,00			
Всего за день:		2,6	5,5	26,5	165,8	0,66	0,04	0,03	0,05	0,02	36,02	32,40	16,79	1,03	84,73	0,42	0,00	0,00			

4

5 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, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг		
Завтрак																				
КАША РЫЧЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	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:	430	8,3	4,7	60,4	317,3	0,28	0,14	0,10	0,02	0,05	110,33	207,69	40,33	1,76	219,71	4,50	0,02	0,04		
Всего за день:		8,3	4,7	60,4	317,3	0,28	0,14	0,10	0,02	0,05	110,33	207,69	40,33	1,76	219,71	4,50	0,02	0,04		

6 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	Мg, мг	Fо, мг	К, мг	I, мг	Sа, мг	F, мг				
Завтрак																						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	6,5	14,0	1,6	158,7	1,39	0,03	0,05	0,04	0,00	15,24	60,72	9,71	0,71	121,61	2,78	0,01	0,04	143	2018		
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:	410	8,8	14,2	26,0	267,3	1,41	0,06	0,07	0,04	0,00	31,11	86,37	21,92	1,54	171,10	2,78	0,01	0,05				
Всего за день:		8,8	14,2	26,0	267,3	1,41	0,06	0,07	0,04	0,00	31,11	86,37	21,92	1,54	171,10	2,78	0,01	0,05				

7 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ТЕСТОЕЛИ "СМЕШАРИКИ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,3	1,9	2,1	26,9	0,61	0,00	0,01	0,06	0,02	4,21	4,77	2,64	0,12	33,47	0,41	0,00	0,00	0,00	295	2012
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	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	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	0,00	114	2013
Итого за прием пищи:	480	2,6	5,5	26,5	166,4	0,63	0,04	0,03	0,07	0,04	36,24	32,71	16,79	1,04	83,91	0,41	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		2,6	5,5	26,5	166,4	0,63	0,04	0,03	0,07	0,04	36,24	32,71	16,79	1,04	83,91	0,41	0,00	0,00	0,00		

8 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Е, мг									
Завтрак																											
КАША "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ	180	5,5	4,7	39,1	220,9	0,23	0,10	0,07	0,02	0,05	56,78	114,55	34,08	0,89	140,20	5,45	0,00	0,02	0,02	0,02	0,02	175	2011				
ОПУХТЫ 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	0,01	0,01	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	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	0,00	0,00	0,00	114	2013				
Итого за прием пищи:	510	8,2	5,2	73,1	375,1	4,25	0,16	0,10	0,03	0,05	87,04	150,10	53,49	3,71	467,69	7,45	0,01	0,03	0,03	0,03	0,03						
Всего за день:		8,2	5,2	73,1	375,1	4,25	0,16	0,10	0,03	0,05	87,04	150,10	53,49	3,71	467,69	7,45	0,01	0,03	0,03	0,03	0,03						

9 день

Примем 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	14.5	13.2	38.0	328.4	1.04	0.24	0.17	0.31	0.00	40.22	241.55	130.87	4.90	365.99	5.33	0.01	0.06	291	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	291	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	300	2018
Итого за прием пищи:	410	16.8	13.4	62.4	437.0	1.06	0.28	0.18	0.31	0.00	56.09	267.20	143.07	5.74	415.48	5.33	0.01	0.07	114	2013
Всего за день:		16.8	13.4	62.4	437.0	1.06	0.28	0.18	0.31	0.00	56.09	267.20	143.07	5.74	415.48	5.33	0.01	0.07		

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	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	3,4	5,2	0,9	64,2	0,49	0,02	0,03	0,17	0,00	20,28	34,71	8,25	0,42	60,74	1,64	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:	430	5,7	5,4	25,4	172,7	0,51	0,05	0,04	0,17	0,00	36,14	60,36	20,46	1,26	110,23	1,64	0,01	0,03		
Всего за день:		5,7	5,4	25,4	172,7	0,51	0,05	0,04	0,17	0,00	36,14	60,36	20,46	1,26	110,23	1,64	0,01	0,03		

10

11

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



с. Ишенинцев
М.Х. Ирмаева

ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся из семей СВО

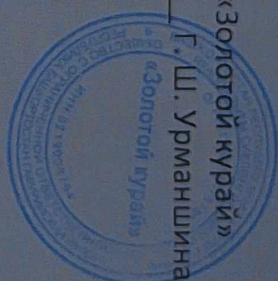
в общеобразовательных учреждениях МР Тугуйский район РБ

возраст от 12 лет и старше

весенний период

2025-2026 учебный год

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Золотой курай»



Г.Ш. Урманшина

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамины												Минеральные вещества											
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Li, мг	Se, мг	F, мг											

1 День																															
						Завтрак																									
КАША РУСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,4	5,4	56,9	302,2	0,31	0,06	0,09	0,03	0,05	78,42	137,97	39,26	0,71	197,72	6,38	0,01	0,03	207	2018											
КЕФИР С САХАРОМ	150	4,4	3,8	14,0	111,4	1,05	0,08	0,26	0,04	0,00	180,16	142,50	21,00	0,15	219,24	13,50	0,00	0,00	435	2008											
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,08	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:	560	13,0	9,3	95,3	522,2	1,38	0,15	0,36	0,07	0,05	272,45	305,72	72,46	1,69	426,45	19,86	0,01	0,03													
						Обед																									
СУП КРЕСТЯНСКИЙ С КРУПЫ	300	1,5	5,9	7,3	89,3	7,20	0,02	0,02	0,02	0,24	0,00	44,13	14,42	15,60	0,71	122,80	2,04	0,00	0,02	98	2011										
КОТЛЕТЫ ТОП-ТОП С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,5	0,8	3,2	22,7	1,00	0,01	0,01	0,01	0,08	0,00	6,54	7,11	4,21	0,18	54,13	0,65	0,00	0,00	626	2022										
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0,0	0,0	0,0	30,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,16	2,28	1,94	0,08	0,95	0,00	0,00	309	2018											
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	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	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2013										
ХЛЕБ РУКАНОЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	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:	800	5,7	10,4	44,6	295,6	8,20	0,09	0,06	0,03	0,33	0,02	64,65	88,62	39,22	1,87	243,27	2,69	0,00	0,02												
Всего за день:		18,7	19,7	139,8	817,7	9,58	0,25	0,42	0,09	0,39	0,08	357,10	394,34	110,68	3,56	669,73	22,55	0,02	0,09												

2 День													Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры		Сборник рецептов	
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, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	Se, мг	F, мг																		
																						Завтрак														
ТЕОТЕЛИ СМЕШАРИКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,6	2,5	3,4	38,4	1,01	0,01	0,01	0,09	0,00	6,79	7,60	4,41	0,19	55,52	0,69	0,00	0,00	295	2012																
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	200	0,7	3,2	1,2	36,3	0,13	0,01	0,03	0,02	0,05	37,40	19,33	4,68	0,06	37,61	2,25	0,00	0,00	126	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	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,08	0,08	0,02	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01	114	2013																
Итого за прием пищи:	550	5,0	5,9	38,8	229,2	1,16	0,08	0,08	0,10	0,05	64,20	67,70	27,23	1,44	168,42	2,94	0,00	0,00																		
																						Обед														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОСОВЫМИ	300	5,7	5,1	13,2	121,8	0,79	0,16	0,04	0,31	0,00	45,59	64,71	28,15	1,83	229,17	2,37	0,00	0,02	65	2018																
ГРЕЧКА ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	73	2008																
КАША ГРЕЧЕВАЯ С МЯСОМ	200	15,6	14,7	42,1	382,7	1,12	0,26	0,18	0,32	0,00	44,12	264,29	144,71	5,40	420,19	5,74	0,01	0,07	291	2011																
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	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	0,00	115	2013																
ХЛЕБ РУКАНОЙ	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																		
Итого за прием пищи:	800	29,6	20,5	125,5	805,3	2,79	0,56	0,27	0,64	0,00	124,01	414,34	208,91	9,65	833,47	8,55	0,02	0,10																		
Всего за день:		34,6	26,4	164,3	1034,5	3,95	0,64	0,34	0,73	0,05	188,21	482,04	236,14	11,09	1119,9	11,49	0,02	0,11																		
																						2														

3 День																						
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборн. рецептур
		Белки, г	Жиры, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	Na, мг	F, мг					
Завтрак																						
ПЛОД ИЗ ПИТАЛИ	250	14,5	20,7	74,4	542,6	2,21	0,10	0,10	0,38	0,00	38,86	214,65	63,06	1,92	284,66	5,59	0,02	0,10	291	2011		
КОМБИНИРОВАННОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,8	4,9	20,8	108,5	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,90	45,00	10,00	1,05	55,00	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	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01	114	2013		
Итого за прием пищи:	550	22,0	25,9	145,8	905,7	2,22	0,20	0,15	0,39	0,00	73,37	300,41	91,21	4,17	414,95	5,59	0,02	0,11				
Обед																						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	1,6	3,6	9,9	79,2	7,61	0,03	0,04	0,25	0,00	46,61	39,95	22,42	1,12	259,86	5,36	0,00	0,02	54-3с	2025		
КОМБИНИРОВАННОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	0,5	0,8	3,2	24,7	1,00	0,01	0,01	0,06	0,00	6,54	7,11	4,21	0,18	54,13	0,65	0,00	0,00	352	2013		
КАША ПШЕНИЧНАЯ АРТЕК ВЯЖКА	150	0,0	3,8	0,0	3,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	11,77	1,18	1,88	0,41	0,91	0,00	0,00	173	2013		
НАГЛЮС (из ЛЮДА)	250	0,3	0,1	17,3	71,8	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	19,85	17,42	7,65	0,41	125,42	0,00	0,00	0,00	845	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,66	8,91	0,54	36,70	0,00	0,00	0,00	115	2013		
ХЛЕБ ЭКАНОУ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	16,12	5,84	0,38	25,80	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	800	6,2	8,6	54,8	232,7	8,61	0,11	0,08	0,34	0,03	95,13	103,45	51,00	2,64	504,90	6,01	0,00	0,03				
Всего за день:		28,1	34,5	200,6	1128,3	10,83	0,31	0,24	0,73	0,03	168,50	403,86	142,21	6,81	919,86	11,61	0,03	0,14				
3																						

4 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, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мкг	F, мг						
Завтрак																								
Биточки, розовые щечки, с соусом томатным	100	0,4	1,4	2,4	24,1	0,98	0,01	0,01	0,08	0,00	4,82	6,09	3,81	0,17	52,24	0,63	0,00	0,00	0,00	294	2017			
Макароны из твердых сортов пшеницы	200	0,0	4,1	0,0	37,0	0,50	0,00	0,00	0,01	0,02	21,50	2,98	2,59	0,11	1,19	0,00	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	0,00	300	2018			
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	14,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	114	2013			
Итого за прием пищи:	550	4,2	5,8	36,6	215,6	1,00	0,07	0,04	0,09	0,02	46,33	49,84	24,55	1,47	128,72	0,63	0,00	0,00	0,00					
Обед																								
Суп картофельный с капустой	300	1,6	3,7	15,1	100,8	1,15	0,02	0,02	0,25	0,00	23,31	38,65	16,98	0,46	84,76	1,43	0,00	0,00	0,00	98	2008			
Гречка из пшеничного хлеба	30	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	0,00	0,00	73	2008			
Рагу овощное с мясом	200	7,7	11,2	7,2	161,1	7,01	0,05	0,07	0,28	0,00	37,10	79,34	18,87	1,15	206,50	4,34	0,01	0,05	0,00	143	2019			
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	0,00	309	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	0,00	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	0,00	115	2013			
Итого за прием пищи:	800	17,5	15,6	85,5	553,2	8,16	0,20	0,14	0,52	0,00	90,65	201,35	70,14	3,59	433,99	5,76	0,02	0,09	0,00					
Всего за день:		21,7	21,4	122,1	768,8	9,16	0,27	0,17	0,61	0,02	136,98	251,19	94,68	5,06	562,71	6,39	0,02	0,09						

5 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг							
Завтрак																									
КАША РЫЧЕВАЯ ХЛОДКА	220	6,7	5,5	40,3	238,0	0,32	0,12	0,10	0,03	0,00	0,06	110,13	204,72	31,63	1,02	196,24	5,50	0,02	0,04	184	2008				
ОРЕХИ СВЕЖЕ	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	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	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	0,00	114	2013				
Итого за прием пищи:	550	9,4	6,1	74,5	353,6	10,33	0,19	0,14	0,03	0,06	141,99	241,37	51,83	4,05	523,73	7,50	0,02	0,06							
Обед																									
СУП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	1,4	3,6	4,4	56,3	1,151	0,02	0,03	0,23	0,00	52,12	30,28	16,65	0,81	155,54	2,73	0,00	0,01	0,01	88	2011				
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ	100	0,5	0,8	3,2	22,7	1,00	0,01	0,01	0,08	0,00	6,54	7,11	4,21	0,18	54,13	0,65	0,00	0,00	0,00	306	2011				
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	16,6	243,7	0,00	0,43	0,09	0,01	0,00	63,87	142,74	57,13	4,41	512,56	3,57	0,00	0,02	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	0,00						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,8	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	0,00	115	2013				
Итого за прием пищи:	800	21,3	10,4	81,3	505,6	13,39	0,52	0,15	0,32	0,03	144,42	220,11	96,22	6,74	848,94	7,39	0,00	0,04	0,04						
Всего за день:		30,7	16,5	155,8	859,2	23,72	0,71	0,29	0,35	0,09	286,41	461,48	148,05	10,79	#####	14,88	0,02	0,10							

6 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
Рожки "Кремль" с соусом молочным	100	0,9	2,3	3,5	37,8	0,10	0,02	0,02	0,02	0,03	23,44	17,29	2,98	0,06	33,30	1,85	0,00	0,00	0,00	293	2011			
Каша гречневая рассыпчатая	200	9,7	7,0	43,9	277,3	0,00	0,26	0,14	0,01	0,03	27,29	214,12	144,34	5,05	301,90	2,61	0,00	0,02	0,00	323	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	0,00	300	2018			
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	114	2013			
Итого за прием пищи:	550	14,3	9,6	81,5	489,6	0,12	0,34	0,18	0,03	0,06	70,74	272,18	165,46	6,30	410,49	4,46	0,01	0,02						
Обед																								
Суп картофельный с овощами	300	5,7	5,1	13,2	121,8	0,79	0,16	0,04	0,31	0,00	45,59	64,71	28,15	1,83	229,17	2,37	0,00	0,02	0,00	65	2018			
Гречка из пшеничного хлеба	30	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	0,00	0,00	73	2008			
Картофельное пюре	200	7,4	15,8	1,7	179,0	1,55	0,03	0,06	0,04	0,00	17,06	69,10	10,95	0,80	136,94	3,15	0,01	0,05	0,00	143	2018			
Напиток из ягод	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	0,00	845	2022			
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	0,00	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	0,00	115	2013			
Итого за прием пищи:	800	21,6	21,6	85,8	625,3	2,34	0,34	0,16	0,35	0,00	105,27	234,39	79,42	5,02	633,41	5,52	0,01	0,08						
Всего за день:		36,0	31,2	167,4	1094,9	2,46	0,67	0,34	0,38	0,06	176,01	508,57	244,88	11,32	#####	9,98	0,02	0,1						

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
						Витамины														Минеральные вещества											
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	Сu, мг	Мn, мг	Сr, мг											
Завтрак																															
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,4	1,2	2,1	21,2	0,03	0,00	0,01	0,08	0,02	4,81	5,39	3,09	0,13	36,07	0,47	0,00	0,00	0,00	0,00	285	2012									
МАКАРОНЫ С КУРИЦЕЙ	200	0,0	4,1	0,0	37,0	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	21,50	2,98	2,59	0,11	11,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	626	2022									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,00	0,00	300	2018									
Итого за прием пищи:	550	4,1	5,6	36,3	212,8	0,05	0,00	0,01	0,09	0,04	46,32	49,14	23,83	1,43	112,55	0,47	0,00	0,00	0,00	0,00	114	2013									
Обед																															
ОБЕДНЯК	300	1,5	4,8	10,9	92,8	4,15	0,02	0,04	0,26	0,00	53,11	45,64	24,58	1,30	284,86	6,55	0,00	0,00	0,00	0,00	81	2011									
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ	220	12,6	18,9	64,5	479,6	2,04	0,09	0,09	0,34	0,00	33,82	186,86	55,07	1,68	253,58	4,94	0,02	0,09	0,00	0,00	291	2011									
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	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	0,00	309	2018									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	800	20,1	24,2	124,0	794,9	6,18	0,21	0,16	0,60	0,00	110,96	292,97	105,03	4,42	642,48	11,50	0,02	0,09	0,00	0,00	115	2013									
Всего за день:		24,2	28,8	160,4	1007,7	6,63	0,27	0,20	0,69	0,04	157,27	342,11	128,86	5,85	755,02	11,97	0,03	0,03	0,00	0,00											

8 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, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	Сu, мг				
Завтрак																						
КАША "ДРУЖБА" ВЯЗАЯ	220	6,9	5,8	48,1	273,0	0,32	0,12	0,09	0,03	0,05	75,72	144,57	42,39	1,10	180,50	7,22	0,00	0,00	0,02	175	2011	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	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	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	0,00	114	2013	
Итого за прием пищи:	550	9,6	6,4	82,0	427,2	4,33	0,18	0,12	0,03	0,05	105,99	180,12	61,80	3,91	507,99	9,22	0,01	0,00	0,03			
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	300	0,3	3,5	1,8	40,2	0,72	0,01	0,01	0,24	0,00	27,50	13,89	8,47	0,28	46,01	0,96	0,00	0,00	0,01	100	2008	
БЛЮДКИ "РОЗОВЫЕ ШЕПКИ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,4	1,4	2,4	24,1	0,98	0,01	0,01	0,08	0,00	4,82	6,09	3,81	0,17	52,24	0,63	0,00	0,00	0,00	284	2017	
КАША РАССЫПЧАТАЯ РЖАНО-ПШЕНИЧНАЯ	150	6,7	4,9	44,0	266,7	0,00	0,14	0,05	0,01	0,03	59,93	215,29	32,56	1,29	142,86	0,00	0,02	0,06	0,00	171,3	2011	
КОМОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	16,6	68,1	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	11,54	2,18	3,38	0,44	62,21	0,44	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	0,00			
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	0,00	115	2013	
Итого за прием пищи:	800	11,3	10,2	89,1	493,9	2,58	0,23	0,09	0,33	0,03	114,13	275,25	63,07	3,07	367,82	2,03	0,03	0,03	0,07			
Всего за день:		20,9	16,6	171,1	921,1	6,91	0,41	0,21	0,36	0,08	220,12	455,37	124,87	6,99	875,81	11,25	0,03	0,03	0,11			

8

9 День

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества												№ рецептур	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	Завтрак						Обед																	
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Se, мг	F, мг										
КОРТЕЖЬ "ТОП-ТОП" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,5	0,8	3,2	22,7	1,00	0,01	0,01	0,09	0,00	6,54	7,11	4,21	0,18	54,13	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
РАС ПРАЖИЖЕННИЙ С ТОМАТОМ	200	4,9	6,2	51,0	279,5	0,72	0,05	0,03	0,02	0,03	13,79	97,80	34,66	0,73	105,77	1,34	0,01	0,03	659	2022									
ЧАД 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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	144,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,30	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	550	9,2	7,3	88,4	456,6	1,74	0,12	0,07	0,10	0,03	40,34	145,67	57,02	2,11	235,19	1,99	0,01	0,04											
Обед																													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	300	0,3	2,9	1,8	35,0	0,72	0,01	0,01	0,24	0,00	26,52	13,86	8,25	0,28	45,94	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГРЕЧКА 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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧЕВАЯ С МЯСОМ	200	16,3	14,9	42,2	367,8	1,16	0,27	0,19	0,34	0,00	45,01	270,03	145,56	5,46	408,77	5,99	0,01	0,07	281	2011									
НАПИТОК ИЗ ЯГОД	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	11,68	0,72	51,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РАЖАНОМ	30	2,2	0,2	14,6	66,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	36,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	800	25,7	18,6	118,7	745,7	1,88	0,43	0,26	0,56	0,00	115,81	390,53	196,51	8,27	732,33	6,95	0,02	0,10											
Всего за день:		34,9	25,9	207,1	1202,4	3,62	0,55	0,32	0,66	0,03	156,15	536,20	253,53	10,38	967,52	8,94	0,03	0,14											

10 День

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур									
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	Завтрак						Обед																			
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Se, мг	F, мг												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	3,4	5,2	0,9	64,2	0,49	0,02	0,03	0,17	0,00	20,28	34,71	8,25	0,42	60,74	1,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79	2012	
СОС ФРИТОВЫЙ	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	38,7	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	114	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	66,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	36,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2013
Итого за прием пищи:	580	5,7	5,4	25,4	172,7	0,51	0,05	0,04	0,17	0,00	36,14	60,36	20,46	1,26	110,23	1,64	0,01	0,03													
Обед																															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	1,6	3,6	9,9	79,2	7,61	0,03	0,04	0,25	0,00	46,61	39,95	22,42	1,12	259,96	5,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	54-2с	2021
КРОКЕТЫ ЖЕЛТЫХ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	0,9	2,3	3,5	37,8	0,10	0,02	0,02	0,02	0,03	23,64	17,29	3,02	0,06	33,31	1,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	293	2011
МАКАРОННЫЕ ЛАПШКИ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	0,3	5,5	1,6	57,5	0,06	0,01	0,01	0,16	0,00	24,68	10,68	7,72	0,24	53,88	0,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	332	2008
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	66,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	36,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2013	
ХЛЕБ РАЖАНОМ	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	115	
Итого за прием пищи:	800	6,5	11,7	49,0	328,1	8,67	0,12	0,09	0,43	0,06	112,76	105,72	49,63	2,32	412,49	8,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:		12,2	17,0	74,4	500,8	9,18	0,17	0,14	0,60	0,06	148,90	166,08	70,08	3,58	522,72	9,69	0,01	0,08													