

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ

 с. Узбекково
Мубеева 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 12 лет и старше

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 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																				
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,3	1,9	2,0	26,2	0,62	0,00	0,01	0,04	0,00	3,97	4,40	2,60	0,11	33,42	0,41	0,00	0,00		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	0,0	4,5	0,0	40,7	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	21,55	3,06	2,59	0,11	1,26	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	4,1	6,7	36,2	221,4	0,64	0,06	0,04	0,05	0,03	45,53	48,22	23,34	1,41	109,97	0,41	0,00	0,01		
Всего за день:		4,1	6,7	36,2	221,4	0,64	0,06	0,04	0,05	0,03	45,53	48,22	23,34	1,41	109,97	0,41	0,00	0,01		

1

2 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	200	6,4	5,2	43,7	247,8	0,31	0,11	0,08	0,02	0,05	73,28	134,76	39,11	1,00	170,62	6,96	0,00	0,02	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	22,88	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	114	2013
Итого за прием пищи:	560	13,1	9,1	82,1	467,8	1,38	0,21	0,35	0,06	0,05	268,53	302,91	72,14	1,99	439,29	20,46	0,01	0,05		
Всего за день:		13,1	9,1	82,1	467,8	1,38	0,21	0,35	0,06	0,05	268,53	302,91	72,14	1,99	439,29	20,46	0,01	0,05		

2

3 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																				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	13,9	16,7	59,4	443,9	1,72	0,09	0,10	0,31	0,00	22,68	190,33	50,74	1,68	246,41	5,21	0,02	0,10	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	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	18,7	18,0	104,3	657,1	11,84	0,18	0,17	0,32	0,00	78,28	256,49	78,94	5,09	628,84	9,01	0,02	0,12		
Всего за день:		18,7	18,0	104,3	657,1	11,84	0,18	0,17	0,32	0,00	78,28	256,49	78,94	5,09	628,84	9,01	0,02	0,12		

3

4 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																						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	0,9	4,1	1,4	46,5	0,16	0,01	0,03	0,02	0,06	42,33	23,09	5,18	0,06	45,04	2,70	0,00	0,00	128	2011		
МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	10,1	10,4	7,2	163,4	1,98	0,05	0,08	0,35	0,00	26,21	96,44	18,56	1,15	197,58	4,62	0,01	0,07	290	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	14,7	14,8	42,8	364,4	2,15	0,12	0,14	0,37	0,06	88,55	160,29	41,88	2,41	317,90	7,32	0,01	0,08				
Всего за день:		14,7	14,8	42,8	364,4	2,15	0,12	0,14	0,37	0,06	88,55	160,29	41,88	2,41	317,90	7,32	0,01	0,08				

4

5 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	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	270	4,5	7,0	0,7	83,8	0,39	0,02	0,04	0,23	0,00	25,61	43,26	10,29	0,51	70,06	2,01	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	9,86	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	10,5	10,2	57,2	363,4	0,41	0,10	0,08	0,24	0,00	54,32	111,03	34,43	2,33	178,35	2,01	0,01	0,04			
Всего за день:		10,5	10,2	57,2	363,4	0,41	0,10	0,08	0,24	0,00	54,32	111,03	34,43	2,33	178,35	2,01	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 ОТВАРНЫЕ	200	0,0	4,5	0,0	40,7	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	21,55	3,06	2,59	0,11	1,26	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	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	16,0	18,8	37,2	381,5	1,19	0,10	0,14	0,12	0,05	74,58	158,03	35,80	2,36	263,32	6,05	0,02	0,08				
Всего за день:		16,0	18,8	37,2	381,5	1,19	0,10	0,14	0,12	0,05	74,58	158,03	35,80	2,36	263,32	6,05	0,02	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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ	220	6,7	6,1	46,5	268,0	0,31	0,12	0,08	0,03	0,06	75,40	139,63	41,10	1,06	175,17	7,04	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	9,86	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	88,9	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	6,6	80,5	422,2	4,33	0,18	0,12	0,03	0,06	105,67	175,18	60,50	3,87	502,66	9,04	0,01	0,03		
Всего за день:		9,4	6,6	80,5	422,2	4,33	0,18	0,12	0,03	0,06	105,67	175,18	60,50	3,87	502,66	9,04	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	100	10,6	14,7	5,6	197,4	1,99	0,05	0,09	0,33	0,00	25,37	102,90	18,26	1,21	200,05	4,86	0,01	0,08	596	2022
КАША ГРЕЧЕВАЯ 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	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	26,2	23,9	91,7	686,4	2,11	0,41	0,29	0,35	0,05	94,67	406,67	205,84	8,28	655,17	9,69	0,02	0,10		
Всего за день:		26,2	23,9	91,7	686,4	2,11	0,41	0,29	0,35	0,05	94,67	406,67	205,84	8,28	655,17	9,69	0,02	0,10		

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	4,9	8,2	1,2	98,5	0,10	0,02	0,15	0,11	0,81	39,77	76,13	6,15	0,83	79,03	8,86	0,01	0,02	214	2008		
КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	250	6,9	5,7	41,4	245,1	0,31	0,12	0,10	0,03	0,06	110,79	209,29	32,33	1,05	198,19	5,40	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	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	114	2013		
Итого за прием пищи:	550	14,8	14,2	71,9	475,2	0,43	0,20	0,28	0,13	0,87	168,50	318,63	53,66	2,89	339,61	14,26	0,03	0,07				
Всего за день:		14,8	14,2	71,9	475,2	0,43	0,20	0,28	0,13	0,87	168,50	318,63	53,66	2,89	339,61	14,26	0,03	0,07				

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	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	
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:	560	7,6	10,7	32,6	258,5	12,52	0,07	0,07	0,22	0,00	69,24	88,00	31,91	1,95	245,05	3,99	0,01	0,04			
Всего за день:		7,6	10,7	32,6	258,5	12,52	0,07	0,07	0,22	0,00	69,24	88,00	31,91	1,95	245,05	3,99	0,01	0,04			

10

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ



с. Узбекова
Абдеева 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 12 лет и старше
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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,3	1,9	2,0	26,2	0,62	0,00	0,01	0,04	0,00	3,97	4,40	2,60	0,11	33,42	0,41	0,00	0,00				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	0,0	4,5	0,0	40,7	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	21,55	3,06	2,59	0,11	1,26	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	4,1	6,7	36,2	221,4	0,64	0,06	0,04	0,05	0,03	45,53	48,22	23,34	1,41	109,97	0,41	0,00	0,01				
Обед																						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,1	3,0	3,7	46,9	9,59	0,02	0,02	0,19	0,00	43,43	25,23	13,87	0,68	129,58	2,27	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	200	0,0	5,3	0,0	47,9	0,00	0,00	0,00	0,01	0,05	15,66	1,66	2,50	0,05	1,32	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	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01				
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:	800	15,3	21,8	53,1	470,8	11,51	0,15	0,13	0,53	0,05	105,11	169,19	55,56	3,07	404,44	6,58	0,01	0,09				
Всего за день:		19,5	28,5	89,3	692,1	12,15	0,21	0,17	0,56	0,06	150,64	217,42	78,90	4,48	514,41	6,99	0,02	0,10				

1

2 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	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ	200	6,4	5,2	43,7	247,8	0,31	0,11	0,08	0,02	0,05	73,28	134,76	39,11	1,00	170,62	6,96	0,00	0,02	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	2006		
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:	560	13,1	9,1	82,1	467,8	1,38	0,21	0,35	0,06	0,05	268,53	302,91	72,14	1,99	439,29	20,46	0,01	0,05				
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	260	5,0	4,4	11,5	106,0	0,69	0,14	0,04	0,27	0,00	39,57	56,12	24,40	1,59	198,67	2,05	0,00	0,02	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	0,66	61,92	0,00	0,00	0,01	73	2006		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	0,3	0,5	2,0	13,9	0,80	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 ГРЕЧНЕВАЯ	150	6,4	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	2006		
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:	800	21,8	11,7	120,9	676,3	2,17	0,49	0,21	0,32	0,03	99,63	330,62	187,93	8,47	695,68	5,17	0,01	0,05				
Всего за день:		34,9	20,8	202,9	1 144,1	3,54	0,70	0,57	0,38	0,07	368,16	633,53	260,07	10,45	1 134,97	25,63	0,02	0,10				

2

3 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	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	13,9	16,7	59,4	443,9	1,72	0,09	0,10	0,31	0,00	22,68	190,33	50,74	1,68	246,41	5,21	0,02	0,10	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	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	18,7	18,0	104,3	657,1	11,84	0,18	0,17	0,32	0,00	78,28	256,49	78,94	5,09	628,84	9,01	0,02	0,12				
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	0,02	54-2с	2021		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	8,4	15,5	1,9	181,2	1,70	0,03	0,07	0,05	0,00	14,95	77,32	12,02	0,87	152,96	3,55	0,01	0,06	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	2016		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	115	2013		
Итого за прием пищи:	800	16,0	19,6	50,9	445,1	9,33	0,16	0,14	0,30	0,00	88,00	180,72	61,58	3,72	526,64	8,91	0,01	0,09				
Всего за день:		34,7	37,6	155,2	1 102,1	21,17	0,34	0,31	0,61	0,00	166,28	437,21	140,52	8,81	1 155,49	17,92	0,04	0,20				

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	100	10,1	10,4	7,2	163,4	1,98	0,05	0,08	0,35	0,00	26,21	96,44	18,56	1,15	197,58	4,62	0,01	0,07	290	2011		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	0,9	4,1	1,4	46,5	0,16	0,01	0,03	0,02	0,06	42,33	23,09	5,18	0,06	45,04	2,70	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	14,7	14,8	42,8	364,4	2,15	0,12	0,14	0,37	0,06	88,55	160,29	41,88	2,41	317,90	7,32	0,01	0,08				
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	220	0,2	2,2	1,3	25,7	0,53	0,01	0,01	0,18	0,00	19,58	10,20	6,06	0,21	33,69	0,70	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	100	11,6	13,2	2,0	173,7	1,06	0,03	0,09	0,09	0,02	13,28	99,66	12,92	1,04	157,05	4,24	0,01	0,07				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	0,0	4,5	0,0	40,7	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	21,55	3,06	2,59	0,11	1,26	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:	810	19,9	20,5	65,6	526,8	1,59	0,17	0,15	0,28	0,05	84,24	194,57	55,26	3,30	332,16	4,94	0,02	0,10				
Всего за день:		34,6	35,4	108,4	891,2	3,74	0,29	0,29	0,65	0,11	172,79	354,86	97,14	5,71	650,06	12,26	0,03	0,17				

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	270	4,5	7,0	0,7	83,8	0,39	0,02	0,04	0,23	0,00	25,61	43,26	10,29	0,51	70,06	2,01	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	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	10,5	10,2	57,2	363,4	0,41	0,10	0,08	0,24	0,00	54,32	111,03	34,43	2,33	178,35	2,01	0,01	0,04		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	0,9	3,0	8,6	65,8	0,60	0,01	0,01	0,20	0,00	15,39	23,72	10,80	0,27	48,04	0,94	0,00	0,01	98	2008
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,1	13,9	7,5	195,8	1,99	0,05	0,08	0,38	0,00	33,76	101,38	19,57	1,24	198,33	4,78	0,01	0,07	260	2011
ПУРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	180	20,1	6,8	42,0	309,8	0,00	0,55	0,12	0,01	0,04	81,45	183,49	73,31	5,67	658,94	4,59	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	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	115	2013
Итого за прием пищи:	800	36,7	24,2	109,5	804,1	2,59	0,71	0,25	0,59	0,04	164,94	378,93	132,12	8,85	1 121,00	10,31	0,02	0,12		
Всего за день:		47,1	34,5	166,7	1 167,5	3,00	0,82	0,33	0,83	0,04	219,26	489,96	166,54	11,18	1 299,35	12,32	0,03	0,16		

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	K, 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	200	0,0	4,5	0,0	40,7	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	21,55	3,06	2,59	0,11	1,26	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	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	16,0	18,8	37,2	381,5	1,19	0,10	0,14	0,12	0,05	74,58	158,03	35,80	2,36	263,32	6,05	0,02	0,08		
Обед																				
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	300	1,6	6,0	7,5	91,4	7,20	0,04	0,02	0,24	0,00	43,53	36,56	17,92	0,76	125,20	2,31	0,00	0,01	98	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	220	20,0	18,4	54,4	462,5	1,17	0,34	0,23	0,38	0,00	52,12	338,04	187,04	6,95	504,51	7,09	0,01	0,08	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	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	115	2013
Итого за прием пищи:	800	27,6	25,0	117,5	805,8	9,25	0,48	0,29	0,62	0,00	123,75	437,26	232,10	9,59	795,12	9,84	0,02	0,11		
Всего за день:		43,6	43,7	154,7	1 187,2	10,44	0,58	0,43	0,74	0,05	198,33	595,29	267,90	11,95	1 058,44	15,89	0,03	0,19		

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ	220	6,7	6,1	46,5	266,0	0,31	0,12	0,08	0,03	0,06	75,40	139,63	41,10	1,06	175,17	7,04	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	300	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	114	2013		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,06	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:	550	9,4	6,6	80,5	422,2	4,33	0,18	0,12	0,03	0,06	105,67	175,18	60,50	3,87	502,66	9,04	0,01	0,03				
Обед																						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	220	1,0	2,6	3,3	40,9	8,44	0,02	0,02	0,17	0,00	38,36	22,24	12,22	0,60	114,09	2,00	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	100	0,3	1,9	2,0	26,2	0,62	0,00	0,01	0,04	0,00	3,97	4,40	2,60	0,11	33,42	0,41	0,06	0,00				
КАША ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК" ВЯЗКАЯ	180	0,0	4,5	0,0	40,7	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	14,25	1,44	2,26	0,04	1,09	0,00	0,00	0,00	173	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	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	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,06	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:	800	10,1	9,7	72,4	417,6	9,06	0,16	0,08	0,22	0,03	88,48	117,29	53,75	2,88	301,66	2,41	0,01	0,03				
Всего за день:		19,4	16,3	152,9	839,7	13,39	0,34	0,20	0,25	0,09	194,15	292,47	114,25	6,75	804,33	11,45	0,01	0,06				

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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100	10,6	14,7	5,6	197,4	1,99	0,05	0,09	0,33	0,00	25,37	102,90	18,26	1,21	200,05	4,86	0,01	0,08	596	2022
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	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	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	26,2	23,9	91,7	686,4	2,11	0,41	0,29	0,35	0,05	94,67	406,67	205,84	8,28	655,17	9,69	0,02	0,10		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	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
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	200	13,9	16,7	59,4	443,7	1,72	0,09	0,10	0,31	0,00	22,66	190,18	50,72	1,68	246,22	5,20	0,02	0,10	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	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01		
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:	800	28,5	22,5	130,2	837,5	2,53	0,39	0,20	0,62	0,00	102,56	347,06	117,30	5,92	638,13	7,57	0,03	0,13		
Всего за день:		54,7	46,3	221,9	1 523,9	4,64	0,80	0,49	0,96	0,05	197,23	753,73	323,14	14,20	1 293,29	17,26	0,05	0,23		

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	4,9	8,2	1,2	98,5	0,10	0,02	0,15	0,11	0,81	39,77	76,13	6,15	0,83	79,03	8,86	0,01	0,02	214	2008		
КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	250	6,9	5,7	41,4	245,1	0,31	0,12	0,10	0,03	0,06	110,79	209,29	32,33	1,05	198,19	5,40	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	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	114	2013		
Итого за прием пищи:	550	14,8	14,2	71,9	475,2	0,43	0,20	0,28	0,13	0,87	168,50	318,63	53,66	2,89	339,61	14,26	0,03	0,07				
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	0,01	100	2008		
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	250	9,4	8,3	8,1	145,2	2,26	0,05	0,08	0,54	0,00	39,28	99,25	22,26	1,27	212,64	4,98	0,01	0,07	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:	810	14,3	12,2	55,7	391,3	3,86	0,14	0,12	0,78	0,00	90,73	160,68	51,93	3,07	398,26	6,38	0,01	0,09				
Всего за день:		29,1	26,4	127,6	866,5	4,30	0,34	0,40	0,91	0,87	259,23	479,31	105,58	5,96	737,86	20,64	0,04	0,16				

9

10 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																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ 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	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		
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:	560	7,6	10,7	32,6	258,5	12,52	0,07	0,07	0,22	0,00	69,24	88,00	31,91	1,95	245,05	3,99	0,01	0,04				
Обед																						
СВЕКОЛЬНИК	250	1,3	4,0	9,0	77,2	3,45	0,02	0,03	0,22	0,00	44,26	38,03	20,48	1,08	237,15	5,46	0,00	0,02	81	2011		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	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		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	0,0	4,5	0,0	40,7	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	21,55	3,06	2,59	0,11	1,26	0,00	0,00	0,00	626	2022		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	3,00	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:	810	6,0	9,3	49,9	308,3	4,05	0,09	0,07	0,27	0,03	89,65	90,75	45,05	2,38	349,19	5,86	0,00	0,03				
Всего за день:		13,7	20,1	82,5	566,8	16,57	0,16	0,14	0,48	0,03	158,89	178,75	76,96	4,33	594,25	9,85	0,01	0,07				

10

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ

О.Ш. Узбекова
Абдеева А.К.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Г. Ш. Урманшина

ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей, питание которых организовано за счет родительских взносов

в общеобразовательных учреждениях МР Гафурийский район РБ

возраст от 12 лет и старше

осенне-зимний период

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	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	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	114	2013
Итого за прием пищи:	520	3,4	6,2	31,3	194,4	0,66	0,05	0,03	0,05	0,03	41,32	40,42	20,15	1,22	97,81	0,42	0,00	0,01		
Всего за день:		3,4	6,2	31,3	194,4	0,66	0,05	0,03	0,05	0,03	41,32	40,42	20,15	1,22	97,81	0,42	0,00	0,01		

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	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	9,8	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	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	114	2013
Итого за прием пищи:	520	8,9	5,4	77,1	395,7	10,28	0,18	0,11	0,03	0,05	96,52	158,91	56,85	4,08	484,86	7,84	0,01	0,03		
Всего за день:		8,9	5,4	77,1	395,7	10,28	0,18	0,11	0,03	0,05	96,52	158,91	56,85	4,08	484,86	7,84	0,01	0,03		

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	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	15,4	18,8	74,3	528,5	2,09	0,10	0,11	0,38	0,00	26,76	220,95	61,63	1,93	286,65	5,83	0,02	0,11	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	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:	500	19,2	19,1	108,5	683,0	2,10	0,16	0,14	0,38	0,00	46,77	261,72	79,77	3,13	361,94	5,83	0,03	0,12		
Всего за день:		19,2	19,1	108,5	683,0	2,10	0,16	0,14	0,38	0,00	46,77	261,72	79,77	3,13	361,94	5,83	0,03	0,12		

3

4 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	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	0,28	0,00	21,41	61,71	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	34,36	19,13	4,17	0,05	37,43	2,25	0,00	0,00	128	2011		
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		
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		
Итого за прием пищи:	480	13,1	12,3	41,1	328,5	1,75	0,11	0,12	0,30	0,05	75,80	141,61	37,66	2,21	276,74	6,13	0,01	0,07				
Всего за день:		13,1	12,3	41,1	328,5	1,75	0,11	0,12	0,30	0,05	75,80	141,61	37,66	2,21	276,74	6,13	0,01	0,07				

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	K, 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	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	114	2013
Итого за прием пищи:	520	9,4	9,7	52,3	334,3	0,38	0,09	0,07	0,22	0,00	50,23	100,26	30,69	2,11	160,28	1,86	0,01	0,04		
Всего за день:		9,4	9,7	52,3	334,3	0,38	0,09	0,07	0,22	0,00	50,23	100,26	30,69	2,11	160,28	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	K, 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 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	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	114	2013
Итого за прием пищи:	520	14,7	17,6	31,4	342,8	1,09	0,08	0,11	0,11	0,05	50,76	135,77	30,51	2,15	221,15	4,25	0,01	0,08		
Всего за день:		14,7	17,6	31,4	342,8	1,09	0,08	0,11	0,11	0,05	50,76	135,77	30,51	2,15	221,15	4,25	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	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	114	2013	
Итого за прием пищи:	520	8,9	5,4	76,8	394,3	4,28	0,17	0,11	0,03	0,05	94,92	157,81	56,05	3,86	484,86	7,84	0,01	0,03			
Всего за день:		8,9	5,4	76,8	394,3	4,28	0,17	0,11	0,03	0,05	94,92	157,81	56,05	3,86	484,86	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	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	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 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	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	114	2013
Итого за прием пищи:	520	22,8	20,2	84,8	612,3	1,60	0,39	0,25	0,28	0,05	67,99	364,14	197,15	7,84	572,78	6,92	0,02	0,09		
Всего за день:		22,8	20,2	84,8	612,3	1,60	0,39	0,25	0,28	0,05	67,99	364,14	197,15	7,84	572,78	6,92	0,02	0,09		

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																				
КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	220	6,0	4,5	35,9	206,7	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	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	114	2013
Итого за прием пищи:	460	9,0	4,8	65,2	340,3	0,28	0,16	0,11	0,02	0,05	112,40	215,25	43,30	1,94	232,61	4,50	0,02	0,04		
Всего за день:		9,0	4,8	65,2	340,3	0,28	0,16	0,11	0,02	0,05	112,40	215,25	43,30	1,94	232,61	4,50	0,02	0,04		

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	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	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	114	2013		
Итого за прием пищи:	520	7,6	9,6	37,4	266,0	12,45	0,08	0,07	0,17	0,00	66,26	87,54	32,97	2,04	245,04	3,62	0,01	0,04				
Всего за день:		7,6	9,6	37,4	266,0	12,45	0,08	0,07	0,17	0,00	66,26	87,54	32,97	2,04	245,04	3,62	0,01	0,04				