



СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ
Ирина С. Юмашева
И. С. Юмашева

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



ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей из многодетных малообеспеченных семей,

обучающихся в общеобразовательных учреждениях МР Гафурийский район РБ

возраст от 7 до 11 лет

зимний период

2025 учебный год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
Завтрак																
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	11.9	13.8	2.7	182.7	1.27	0.04	0.09	0.12	0.03	14.82	102.57	13.92	1.08	169.88	4.43
ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	160	0.0	4.4	0.0	39.5	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02	17.24	2.46	2.07	0.09	1.01	0.00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0.7	0.8	10.8	53.3	0.13	0.01	0.03	0.00	0.00	35.40	18.00	4.96	0.02	37.52	2.25
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
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
Итого за прием пищи:	500	16.3	19.3	37.8	390.3	1.40	0.11	0.14	0.13	0.05	77.81	160.83	35.80	2.08	272.91	6.68

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
Завтрак																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.1	5.6	54.2	9.11	0.01	0.02	0.00	0.00	22.59	16.74	7.70	0.49	98.11	1.60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	2.7	4.6	0.5	54.8	0.27	0.01	0.02	0.17	0.00	18.42	27.35	7.10	0.33	45.78	1.30
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2.4	0.2	15.6	73.5	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.62	24.19	9.50	0.58	41.28	0.00
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	21.9	89.4	1.06	0.01	0.00	0.00	0.00	11.81	2.61	3.60	0.52	74.56	0.53
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
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
Итого за прием пищи:	530	9.8	8.3	68.0	386.8	10.44	0.13	0.08	0.17	0.00	69.80	108.69	42.76	2.81	324.24	3.43

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
Завтрак																
РЫБА, тушеная в томате с овощами	80	10.1	3.3	3.4	84.4	1.86	0.07	0.07	0.32	0.00	38.28	151.92	39.45	0.81	342.19	94.50
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	0.6	3.8	0.9	40.7	0.10	0.01	0.02	0.02	0.06	30.86	15.82	3.83	0.05	30.36	1.80
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.9	35.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.64	2.97	3.29	0.30	10.76	0.00
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
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
Итого за прием пищи:	510	14.5	7.4	37.6	275.7	1.98	0.13	0.12	0.34	0.06	89.13	208.51	61.43	2.06	447.81	96.30

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
Завтрак																
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80	8.6	9.7	4.3	138.7	0.71	0.03	0.06	0.07	0.00	12.81	74.06	10.23	0.77	114.36	3.06
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7.3	6.8	33.2	223.7	0.00	0.19	0.10	0.01	0.03	17.56	161.60	109.19	3.80	228.68	1.98
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "РАДЕТЕК КРАСНЫЕ"	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
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
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
Итого за прием пищи:	510	19.8	16.8	62.1	478.3	0.72	0.29	0.19	0.08	0.03	50.61	276.43	137.66	5.76	418.06	5.04

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.4	4.4	37.2	206.5	0.26	0.04	0.07	0.02	0.05	58.62	96.67	26.57	0.45	118.44	5.12
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.9	35.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.64	2.97	3.29	0.30	10.76	0.00
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
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
Итого за прием пищи:	500	8.6	5.1	79.9	402.8	4.28	0.12	0.11	0.03	0.05	93.01	147.33	51.91	3.62	471.70	7.12

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
Завтрак																
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	0.3	1.3	1.9	21.2	0.60	0.00	0.01	0.05	0.02	4.04	4.44	2.54	0.11	32.69	0.40
ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	0.0	4.1	0.0	37.0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02	16.16	2.31	1.94	0.08	0.95	0.00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0.7	0.8	10.8	53.3	0.13	0.01	0.03	0.00	0.00	35.40	18.00	4.96	0.02	37.52	2.25
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
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
Итого за прием пищи:	500	5.5	6.6	42.0	249.4	0.73	0.08	0.06	0.06	0.04	68.02	70.11	27.26	1.29	148.56	2.65

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
Завтрак																
МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80	9.8	12.0	5.9	171.3	1.25	0.04	0.07	0.12	0.00	17.13	86.02	13.06	0.95	152.16	3.72
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	0.5	3.4	0.8	36.5	0.09	0.00	0.02	0.02	0.05	27.57	14.11	3.41	0.05	27.03	1.60
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.9	35.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.64	2.97	3.29	0.30	10.76	0.00
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
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
Итого за прием пищи:	500	14.9	15.8	44.8	381.4	1.36	0.12	0.12	0.14	0.05	66.76	148.45	37.58	2.38	267.34	5.32

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
Завтрак																
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1.0	3.1	7.5	62.8	20.55	0.03	0.03	0.35	0.00	29.28	22.15	13.13	0.90	148.25	2.24
СУП КУРИНЫЙ	200	3.1	4.7	2.3	63.9	1.07	0.02	0.03	0.33	0.00	22.44	38.99	11.48	0.52	89.63	2.18
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	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
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
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
Итого за прием пищи:	510	7.7	8.1	34.1	241.6	21.62	0.11	0.08	0.68	0.00	62.07	98.94	39.46	2.32	302.39	4.42

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
Завтрак																
ВЫПЕЧКА КУЛИНАРНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	80	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
ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	160	0.0	4.4	0.0	39.5	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02	17.24	2.46	2.07	0.09	1.01	0.00
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	21.9	89.4	1.06	0.01	0.00	0.00	0.00	11.81	2.61	3.60	0.52	74.56	0.53
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
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
Итого за прием пищи:	500	4.9	5.4	53.0	280.6	1.66	0.08	0.04	0.05	0.02	45.41	54.74	26.03	1.80	185.51	0.93

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
Завтрак																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0.9	3.1	5.2	51.7	2.40	0.01	0.02	0.00	0.00	20.48	23.32	11.79	0.75	170.64	4.12
ПЛОВ КУРИНЫЙ	150	11.7	14.6	45.0	358.5	1.55	0.07	0.09	0.20	0.00	24.01	153.17	40.26	1.39	207.58	4.31
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.9	35.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.64	2.97	3.29	0.30	10.76	0.00
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
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
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
Итого за прием пищи:	500	19.4	21.0	110.6	708.9	3.97	0.17	0.15	0.20	0.00	75.25	251.81	79.16	4.14	499.38	8.43

		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Se, мг	F, мг		
0.01	0.08		
0.00	0.00	626	2022
0.00	0.00	378	2011
0.00	0.00	114	2013
0.00	0.00	115	2013
0.02	0.08		

		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Se, мг	F, мг		
0.00	0.01	45	2011
0.00	0.02	79	2012
0.00	0.00	73	2008
0.00	0.00	309	2018
0.00	0.00	114	2013
0.00	0.00	115	2013
0.01	0.04		

		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Se, мг	F, мг		
0.01	0.40	229	2011
0.00	0.00	128	2011
0.00	0.00	300	2018
0.00	0.00	114	2013
0.00	0.00	115	2013
0.01	0.41		

		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Se, мг	F, мг		
0.01	0.05	580	2022
0.00	0.01	627	2022
0.00	0.00	303	2018
0.00	0.00	114	2013
0.00	0.00	115	2013
0.02	0.07		

		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Se, мг	F, мг		
0.01	0.02	207	2018
0.00	0.01	338	2011
0.00	0.00	300	2018
0.00	0.00	114	2013
0.00	0.00	115	2013
0.01	0.04		

		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Se, мг	F, мг		
0.00	0.00	268	2011
0.00	0.00	626	2022
0.00	0.00	378	2011
0.00	0.00	114	2013
0.00	0.00	115	2013
0.00	0.01		

		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Se, мг	F, мг		
0.01	0.06	290	2011
0.00	0.00	128	2011
0.00	0.00	300	2018
0.00	0.00	114	2013
0.00	0.00	115	2013
0.02	0.07		

		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Se, мг	F, мг		
0.00	0.01	48	2011
0.00	0.03	278	2022
0.00	0.00	389	2011
0.00	0.00	114	2013
0.00	0.00	115	2013
0.01	0.05		

		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Se, мг	F, мг		
0.00	0.00		
0.00	0.00	626	2022
0.00	0.00	309	2018
0.00	0.00	114	2013
0.00	0.00	115	2013
0.00	0.01		

		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Se, мг	F, мг		
0.00	0.01	50	2011
0.02	0.08	592	2022
0.00	0.00	300	2018
0.00	0.00		2008
0.00	0.00	114	2013
0.00	0.00	115	2013
0.02	0.10		