

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ



С.С. Вязов
А.И. Мухоморова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»



Т.Ш. Урманшина

ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей, обучающихся в начальных классах

общеобразовательных учреждений МР Гафурийский район РБ

возраст от 7 до 11 лет

осенне-зимний период

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
	100	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		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ																				
ТОМАТНЫЙ	150	3,2	4,9	142,9	10,38	0,12	0,10	0,03	0,07	44,79	85,70	30,30	1,22	763,87	8,54	0,00	0,03	312	2011	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	0,30	0,00	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
ЯБЛОКО																				
Итого за прием пищи:	590	6,6	5,5	60,2	320,1	14,40	0,19	0,14	0,03	0,07	77,12	128,80	52,67	4,21	1 104,26	10,54	0,00	0,05		
Всего за день:		6,6	5,5	60,2	320,1	14,40	0,19	0,14	0,03	0,07	77,12	128,80	52,67	4,21	1 104,26	10,54	0,00	0,05		
4																				

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
	60	1,4	4,4	76,7	4,02	0,04	0,05	0,95	0,00	26,39	37,12	23,53	0,81	240,05	3,93	0,00	0,03	54	2011	
ИКРА МОРКОВНАЯ																				
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100	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			
ТОМАТНЫЙ																				
КАША ЖИДКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	150	4,6	3,3	187,9	0,00	0,10	0,02	0,01	0,05	17,45	88,44	31,84	0,96	80,50	1,53	0,00	0,02	175	2011	
"ДРУЖБА"	200	0,1	0,0	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	30	2,2	0,2	14,6	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 ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,4	0,4	45,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011	
ЯБЛОКО	640	8,7	8,3	418,7	8,04	0,20	0,10	0,96	0,05	74,10	161,10	74,78	4,59	648,04	7,45	0,01	0,06			
Итого за прием пищи:		8,7	8,3	418,7	8,04	0,20	0,10	0,96	0,05	74,10	161,10	74,78	4,59	648,04	7,45	0,01	0,06			
Всего за день:		8,7	8,3	418,7																

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																					
		60	0,9	3,1	5,6	54,2	9,11	0,01	0,02	0,00	22,59	16,74	7,70	0,49	98,11	1,60	0,00	0,01	45	2011	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ		100	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	171,2	2011	
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ		150	3,5	2,9	36,3	185,2	0,00	0,03	0,02	0,01	0,05	12,88	69,71	24,00	0,50	51,49	0,71	0,01	0,02	300	2018
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ		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	2011
ЧАЙ С САХАРОМ		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	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		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	0,04	0,04
ЯБЛОКО		640	7,0	6,5	75,9	393,6	13,13	0,10	0,07	0,02	0,05	65,75	121,99	51,11	3,80	477,10	4,31	0,01	0,01	0,04	0,04
Итого за прием пищи:			7,0	6,5	75,9	393,6	13,13	0,10	0,07	0,02	0,05	65,75	121,99	51,11	3,80	477,10	4,31	0,01	0,01	0,04	0,04
Всего за день:			7,0	6,5	75,9	393,6	13,13	0,10	0,07	0,02	0,05	65,75	121,99	51,11	3,80	477,10	4,31	0,01	0,01	0,04	0,04

6

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,4	1,5	4,7	34,4	0,69	0,02	0,02	0,69	0,00	15,83	17,06	11,76	0,31	68,88	1,72	0,00	0,02	17	2018
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,4	2,5	2,7	35,5	0,80	0,01	0,01	0,06	0,00	5,26	3,39	0,14	43,49	0,53	0,00	0,00			
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,0	3,9	30,4	176,8	0,00	0,14	0,02	0,01	0,05	19,57	94,41	34,77	1,23	95,02	2,00	0,00	0,01	189	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	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		
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	650	8,5	8,5	71,8	400,8	5,50	0,22	0,08	0,77	0,05	70,93	152,80	69,33	4,49	534,88	6,25	0,00	0,04		
Всего за день:		8,5	8,5	71,8	400,8	5,50	0,22	0,08	0,77	0,05	70,93	152,80	69,33	4,49	534,88	6,25	0,00	0,04		

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	40	0,7	2,0	5,5	42,7	1,98	0,01	0,02	0,00	0,00	18,53	19,64	9,94	0,64	142,94	3,47	0,00	0,01	к/к	
ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,8	14,7	2,7	194,3	1,30	0,05	0,10	0,12	0,03	15,54	109,99	14,73	1,15	179,58	4,73	0,01	0,08		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,7	4,0	43,1	235,6	0,00	0,08	0,02	0,02	0,06	15,76	49,94	10,09	1,14	78,43	0,95	0,01	0,01	227	
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	
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	2011	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	338	
Итого за прием пищи:	620	22,9	21,3	85,2	626,7	7,30	0,19	0,17	0,14	0,09	80,09	215,11	54,16	5,74	728,44	11,15	0,03	0,12		
Всего за день:		22,9	21,3	85,2	626,7	7,30	0,19	0,17	0,14	0,09	80,09	215,11	54,16	5,74	728,44	11,15	0,03	0,12	к/к	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур		
	Масса порции	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 БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	80	1,2	4,1	7,5	72,3	12,14	0,02	0,02	0,00	0,00	30,09	22,30	10,26	0,65	130,69	2,13	0,00	0,01	45	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	11,7	14,7	44,7	358,1	1,66	0,07	0,09	0,20	0,00	16,87	152,11	39,31	1,37	211,89	4,37	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
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	30	2,2	2,9	21,7	121,3	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	7,83	24,30	5,40	0,57	33,00	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	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01		
МАЧДАРИН	150	0,9	0,2	8,3	42,2	42,18	0,07	0,03	0,01	0,00	38,85	18,87	12,21	0,11	172,05	0,00	0,00	0,17		2008
Итого за прием пищи:	650	19,0	22,1	111,5	725,5	55,99	0,22	0,18	0,22	0,00	111,57	250,79	82,35	3,71	610,03	6,50	0,02	0,26		
Всего за день:		19,0	22,1	111,5	725,5	55,99	0,22	0,18	0,22	0,00	111,57	250,79	82,35	3,71	610,03	6,50	0,02	0,26		

7 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																				
МАРИНАД ОВОЩНОЙ	80	1,2	6,1	9,0	96,9	1,77	0,04	0,04	1,28	0,00	33,34	40,02	23,80	0,71	152,35	3,60	0,00	0,04	51	2018
КАША ГРЕЧЕВАЯ С МЯСОМ	150	15,4	16,2	37,4	356,4	1,01	0,24	0,17	0,27	0,00	37,80	246,87	129,46	4,91	369,23	5,54	0,01	0,07	291	2011
	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	30	2,2	2,9	21,7	121,3	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	7,83	24,30	5,40	0,57	33,00	0,00	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	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 ПШЕНИЧНЫЙ	150	0,9	0,2	8,3	42,2	42,18	0,07	0,03	0,01	0,00	38,85	18,87	12,21	0,11	172,05	0,00	0,00	0,17		2008
МАНДАРИН	650	22,7	25,6	105,7	748,4	44,98	0,41	0,28	1,56	0,00	135,76	363,26	186,04	7,31	789,02	9,14	0,01	0,28		
Итого за прием пищи:		22,7	25,6	105,7	748,4	44,98	0,41	0,28	1,56	0,00	135,76	363,26	186,04	7,31	789,02	9,14	0,01	0,28		
Всего за день:		22,7	25,6	105,7	748,4	44,98	0,41	0,28	1,56	0,00	135,76	363,26	186,04	7,31	789,02	9,14	0,01	0,28		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	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	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																			
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,7	3,0	4,2	2,06	0,01	0,02	0,01	0,00	13,06	17,53	8,40	0,51	127,30	2,64	0,00	0,01	56	2008
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	11,9	13,8	2,7	1,27	0,04	0,09	0,12	0,03	14,82	102,57	13,92	1,08	169,88	4,43	0,01	0,08		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,7	4,0	43,1	0,00	0,08	0,02	0,02	0,06	15,76	49,94	10,09	1,14	78,43	0,95	0,01	0,01	227	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	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	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,00	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	620	22,0	21,3	84,0	618,9	7,34	0,19	0,17	0,15	0,09	73,90	205,58	51,81	5,55	703,10	10,01	0,03	0,11	
Всего за день:		22,0	21,3	84,0	618,9	7,34	0,19	0,17	0,15	0,09	73,90	205,58	51,81	5,55	703,10	10,01	0,03	0,11	

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	Мg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг
Завтрак																			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,4	1,5	4,7	34,4	0,69	0,02	0,02	0,69	15,83	17,06	11,76	0,31	68,88	1,72	0,00	0,02	17	2018
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100	0,7	3,9	2,9	48,8	0,80	0,01	0,00	0,12	3,20	8,00	4,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00		
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	0,0	3,2	0,0	29,0	0,00	0,00	0,00	0,02	0,06	8,47	1,01	1,47	0,02	1,10	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	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	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,00	0,02	0,02	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	620	3,9	9,2	41,6	266,4	5,50	0,08	0,06	0,83	57,77	61,61	36,64	3,31	397,47	3,72	0,00	0,03		
Всего за день:		3,9	9,2	41,6	266,4	5,50	0,08	0,06	0,83	57,77	61,61	36,64	3,31	397,47	3,72	0,00	0,03		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	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																				
ВИНЕГРЕТ ОВОШНОЙ	40	0,6	4,1	3,1	51,4	4,58	0,02	0,01	0,10	0,00	11,07	15,96	7,20	0,35	105,26	1,50	0,00	0,01	51	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9,9	13,9	20,7	248,0	11,21	0,14	0,13	0,05	0,00	22,49	131,93	35,46	1,87	822,87	9,21	0,01	0,08	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
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
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:	520	13,2	18,5	57,8	453,6	19,80	0,21	0,18	0,15	0,00	63,82	183,44	62,07	5,03	1 255,63	12,71	0,01	0,10		
Всего за день:		13,2	18,5	57,8	453,6	19,80	0,21	0,18	0,15	0,00	63,82	183,44	62,07	5,03	1 255,63	12,71	0,01	0,10		