

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Г. Ш. Урманшина



ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся из семей СВО

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								№ 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 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				
Обед																						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,0	4,0	4,9	59,5	4,80	0,02	0,02	0,16	0,00	29,42	27,61	10,40	0,47	81,90	1,36	0,00	0,01	98	2011		
КОТЛЕТЫ "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				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0,0	3,3	0,0	30,1	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	16,16	2,29	1,94	0,08	0,95	0,00	0,00	0,00	626	2022		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	309	2018		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	115	2013		
Итого за прием пищи:	700	5,2	8,4	42,1	265,8	5,80	0,09	0,05	0,25	0,02	69,94	74,81	33,02	1,63	202,32	2,01	0,00	0,02				
Всего за день:		17,2	16,8	127,9	737,6	7,13	0,23	0,39	0,31	0,07	329,65	357,61	98,94	3,21	602,49	20,81	0,01	0,08				

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																				
ТЕФТЕЛИ "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	170	0,6	2,6	0,9	29,8	0,10	0,01	0,02	0,01	0,04	30,26	15,52	3,78	0,05	30,12	1,80	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	3,4	5,3	28,8	176,7	1,13	0,05	0,05	0,09	0,04	52,92	48,77	20,40	1,07	135,13	2,49	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,8	4,2	11,0	101,6	0,66	0,13	0,04	0,26	0,00	38,00	53,96	23,47	1,53	191,09	1,98	0,00	0,01	65	2018
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	180	14,5	13,2	38,0	328,4	1,04	0,24	0,17	0,31	0,00	40,25	241,58	130,88	4,90	366,09	5,34	0,01	0,06	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	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	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	115	2013
Итого за прием пищи:	700	24,9	18,0	102,1	670,4	2,58	0,47	0,24	0,57	0,00	105,31	354,42	180,01	8,21	716,14	7,75	0,01	0,09		
Всего за день:		28,3	23,2	130,9	847,1	3,71	0,52	0,29	0,66	0,04	158,23	403,19	200,41	9,29	851,27	10,24	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	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	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	0,01	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				
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	0,01	54-2с	2021		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ "ПУХ" В СОУСЕ ТОМАТНЫМ С ОВОЩАМИ	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	352	2011		
КАША ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК" ВЯЗКАЯ	150	0,0	3,8	0,0	34,1	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	11,77	1,18	1,88	0,04	0,91	0,00	0,00	0,00	173	2011		
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,1	17,3	71,8	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	19,85	17,42	7,65	0,41	125,40	0,00	0,00	0,00	845	2022		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	115	2013		
Итого за прием пищи:	700	5,6	7,4	51,5	296,3	6,07	0,10	0,07	0,26	0,03	79,59	90,14	43,53	2,27	418,25	4,23	0,00	0,02				
Всего за день:		24,6	29,6	173,6	1 061,6	8,15	0,28	0,20	0,60	0,03	142,81	348,95	123,64	5,81	784,74	9,28	0,02	0,12				

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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БЛЮДКИ, РОЗОВЫЕ ЩЕЧКИ С СОУСОМ	100	0,5	2,3	3,3	36,1	1,06	0,01	0,01	0,08	0,00	6,62	7,32	4,36	0,18	56,76	0,68	0,00	0,00	294	2017
ТОМАТНЫМ	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
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	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
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	2,8	6,1	27,7	177,3	1,08	0,05	0,03	0,09	0,02	40,79	35,53	18,77	1,11	107,29	0,68	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	1,4	3,1	12,6	84,0	0,96	0,02	0,02	0,21	0,00	19,42	32,37	14,15	0,38	70,63	1,19	0,00	0,01	98	2008
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
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	7,6	10,8	6,6	154,9	6,52	0,04	0,07	0,25	0,00	34,08	77,23	18,00	1,11	201,40	4,20	0,01	0,05	143	2018
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	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	115	2013
Итого за прием пищи:	700	14,5	14,3	65,4	449,9	7,48	0,15	0,12	0,46	0,00	76,50	166,30	56,04	2,84	369,62	5,39	0,01	0,08		
Всего за день:		17,4	20,4	93,2	627,2	8,55	0,20	0,14	0,55	0,02	117,28	201,83	74,81	3,95	476,91	6,07	0,02	0,08		

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	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
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	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		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	0,9	2,4	3,0	37,5	7,67	0,02	0,02	0,15	0,00	34,73	20,17	11,09	0,54	103,62	1,82	0,00	0,01	88	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ "СЕМЕРО С ЛОЖКОЙ" 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		
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	15,6	5,6	32,7	243,7	0,00	0,43	0,09	0,01	0,03	63,87	142,74	57,13	4,41	512,56	3,57	0,00	0,02	306	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	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	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	115	2013
Итого за прием пищи:	700	20,8	9,2	79,8	486,8	9,55	0,52	0,15	0,24	0,03	127,03	210,00	90,66	6,47	797,03	6,48	0,00	0,04		
Всего за день:		29,0	14,2	147,0	836,9	19,83	0,68	0,26	0,27	0,08	249,11	414,11	136,74	10,34	#####	12,98	0,02	0,09		

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
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		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,8	4,2	11,0	101,6	0,66	0,13	0,04	0,26	0,00	38,00	53,96	23,47	1,53	191,09	1,98	0,00	0,01	65	2018
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	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
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	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 ИЗЮМА	200	0,3	0,1	17,3	71,8	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	19,85	17,42	7,65	0,41	125,40	0,00	0,00	0,00	845	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	115	2013

Итого за прием пищи:	700	17,4	19,0	66,4	507,6	2,06	0,27	0,13	0,30	0,00	88,82	190,88	63,33	4,01	537,57	4,83	0,01	0,07
Всего за день:		29,4	27,4	134,3	901,5	2,18	0,55	0,29	0,32	0,05	152,30	425,90	207,66	9,42	891,39	9,03	0,02	0,09

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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ТЕФТЕЛИ "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	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		
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
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	11,5	16,7	52,9	408,0	1,88	0,08	0,09	0,28	0,00	28,92	162,88	46,48	1,49	227,73	4,51	0,02	0,08	291	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:	700	17,9	21,0	105,7	684,7	5,33	0,18	0,15	0,50	0,00	95,14	253,82	89,37	3,83	556,02	9,97	0,02	0,11		
Всего за день:		20,8	27,3	133,6	864,4	6,35	0,23	0,17	0,59	0,02	136,10	289,64	108,18	4,94	662,07	10,66	0,02	0,12		

7

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	K, 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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.8	39.7	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.66	2.97	3.29	0.30	10.79	0.00	0.00	0.00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	510	8.4	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		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	0.2	2.3	1.2	26.8	0.48	0.01	0.01	0.16	0.00	18.33	9.26	5.64	0.19	30.67	0.64	0.00	0.01	100	2008
ТЕФТЕЛИ "СМЕШАРИКИ" 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	294	2017
КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ	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	0.02	0.06	171.3	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	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	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	115	2013
Итого за прием пищи:	700	11.2	9.0	88.5	480.5	2.34	0.22	0.09	0.25	0.03	104.97	270.62	60.25	2.98	352.48	1.71	0.03	0.07		
Всего за день:		19.5	14.4	162.0	859.2	6.62	0.38	0.19	0.28	0.08	197.15	424.66	114.42	6.70	827.79	9.61	0.03	0.10		

8

9 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																				
КОТЛЕТЫ "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 ПРИПУЩЕННЫЙ 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		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	0,3	2,5	1,5	29,2	0,60	0,01	0,01	0,20	0,00	22,10	11,57	6,88	0,23	38,28	0,80	0,00	0,01	77	2012
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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	180	14,5	13,2	38,0	328,4	1,04	0,24	0,17	0,31	0,00	40,25	241,58	130,88	4,90	366,09	5,34	0,01	0,06	291	2011
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,1	17,3	71,8	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	19,85	17,42	7,65	0,41	125,40	0,00	0,00	0,00	845	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	115	2013
Итого за прием пищи:	700	20,6	16,2	93,2	601,8	1,64	0,35	0,22	0,51	0,00	97,73	327,26	167,68	6,89	626,52	6,14	0,01	0,08		
Всего за день:		27,6	22,2	164,2	968,7	3,20	0,44	0,27	0,60	0,02	131,78	442,87	213,38	8,52	816,51	7,89	0,02	0,11		

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	Mg, 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 ФРУКТОВЫЙ	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		
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	0.01	54-2с	2021
КРОКЕТЫ "КРЕПЫШ" 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	293	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	0.3	5.5	1.6	57.5	0.96	0.01	0.01	0.16	0.03	24.68	10.68	7.72	0.24	53.88	0.83	0.00	0.01	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	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	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	115	2013
Итого за прием пищи:	700	6.0	10.5	45.7	301.7	6.13	0.11	0.08	0.35	0.06	97.22	92.40	42.16	1.95	325.84	6.26	0.00	0.03		
Всего за день:		11.7	15.8	71.1	474.4	6.64	0.16	0.12	0.52	0.06	133.36	152.76	62.61	3.21	436.07	7.90	0.01	0.06		

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ



сош с. Карагаово
Ахметова А.Н.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»



Г. Ш. Урманшина

ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся из семей СВО

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								№ 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																				
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	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	0,07		
Обед																				
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	300	1,5	5,9	7,3	89,3	7,20	0,02	0,02	0,24	0,00	44,13	41,42	15,60	0,71	122,86	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	0,08	0,00	6,54	7,11	4,21	0,18	54,13	0,65	0,00	0,00		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0,0	3,3	0,0	30,1	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	16,16	2,29	1,94	0,08	0,95	0,00	0,00	0,00	626	2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	115	2013
Итого за прием пищи:	800	5,7	10,4	44,6	295,6	8,20	0,09	0,06	0,33	0,02	84,65	88,62	38,22	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	0,39	0,08	357,10	394,34	110,68	3,56	669,73	22,55	0,02	0,09		

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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ТЕФТЕЛИ "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	4,68	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		
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	3,0	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	73	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	200	15,6	14,7	42,1	362,7	1,12	0,26	0,18	0,32	0,00	44,12	264,29	144,71	5,40	400,19	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	0,01		
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	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	1 034,5	3,95	0,64	0,34	0,73	0,05	188,21	482,04	236,14	11,09	#####	11,49	0,02	0,11		

2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	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	
КОНДИТЕРСКОЕ 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			
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	
ТОЛДЫЖЛИВЫЕ ПИХ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ С ОВОЩАМИ	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	352	2011	
КАША ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК" ВЯЗКАЯ	150	0,0	3,8	0,0	34,1	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	11,77	1,18	1,88	0,04	0,91	0,00	0,00	0,00	173	2011	
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,1	17,3	71,8	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	19,85	17,42	7,65	0,41	125,40	0,00	0,00	0,00	845	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	115	2013	
Итого за прием пищи:	800	6,2	8,6	54,8	322,7	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	1 228,3	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			

4 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																				
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	294	2017
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	4,2	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	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	300	1,6	3,7	15,1	100,8	1,15	0,02	0,02	0,25	0,00	23,31	38,85	16,98	0,46	84,76	1,43	0,00	0,02	98	2008
ГРЕНКИ 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	0,01	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	143	2018
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	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		
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		

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																					
КАША ЯЧНЕВАЯ 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	
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	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			
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	1,4	3,6	4,4	56,3	11,51	0,02	0,03	0,23	0,00	52,12	30,28	16,65	0,81	155,54	2,73	0,00	0,01	88	2011	
ФРИТТЕРЫ ИЗ СЕМЕЧЕК СОУСЫМ 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			
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	15,6	5,6	32,7	243,7	0,00	0,43	0,09	0,01	0,03	63,87	142,74	57,13	4,41	512,56	3,57	0,00	0,02	306	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	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	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	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			
Всего за день:		30,7	16,5	155,8	899,2	23,72	0,71	0,29	0,35	0,09	286,41	461,48	148,05	10,79	#####	14,88	0,02	0,10			

5

6 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																					
КРОКЕТЫ "КРЕПЫШ" 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			
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	3,0	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	73	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	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	143	2018	
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	22,68	8,91	0,54	38,70	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	1 094,9	2,46	0,67	0,34	0,38	0,06	176,01	506,57	244,88	11,32	#####	9,98	0,02	0,11
----------------	------	------	-------	---------	------	------	------	------	------	--------	--------	--------	-------	-------	------	------	------

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	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ТЕФТЕЛИ "СМЕШАРИКИ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,4	1,2	2,1	21,2	0,63	0,00	0,01	0,08	0,02	4,81	5,39	3,09	0,13	36,07	0,47	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	4,1	5,6	36,3	212,8	0,65	0,06	0,04	0,09	0,04	46,32	49,14	23,83	1,43	112,55	0,47	0,00	0,01		
Обед																				
СВЕКОЛЬНИК	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	0,02	81	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	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	291	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	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	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	0,13		
Всего за день:		24,2	29,8	160,4	1 007,7	6,83	0,27	0,20	0,69	0,04	157,27	342,11	128,86	5,85	755,02	11,97	0,03	0,13		

7

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	К, мг	І, 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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	114	2013
Итого за прием пищи:	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		
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
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	294	2017
КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ	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	0,02	0,06	171,3	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	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	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	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	0,07		
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	0,11		

8

9 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																				
КОТЛЕТЫ "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 ПРИПУЩЕННЫЙ 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		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	300	0,3	2,9	1,8	35,0	0,72	0,01	0,01	0,24	0,00	26,52	13,88	8,25	0,28	45,94	0,96	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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 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	291	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	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	800	25,7	18,6	118,7	745,7	1,88	0,43	0,26	0,58	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	1 202,4	3,62	0,55	0,32	0,68	0,03	156,15	536,20	253,53	10,38	967,52	8,94	0,03	0,14		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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 ФРУКТОВЫЙ	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		
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
КРОКЕТЫ "КРЕПЫШ" 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	293	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	0,3	5,5	1,6	57,5	0,96	0,01	0,01	0,16	0,03	24,68	10,68	7,72	0,24	53,88	0,83	0,00	0,01	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	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	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	115	2013
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	0,03		
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	0,06		

10