

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

А.А. Кузнецов



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Г.Ш. Урманшина



ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей из многодетных малообеспеченных семей,

обучающихся в общеобразовательных учреждениях МР Гафурыйский район РБ

возраст от 12 лет и старше

осенне-зимний период

1 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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,4	1,5	4,8	34,8	0,69	0,02	0,02	0,69	0,00	15,84	17,06	11,76	0,31	68,88	1,72	0,00	0,02	17	2018
ВИТОЧКИ 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	5,79	3,39	0,14	43,49	0,53	0,00	0,00		
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,0	3,9	30,5	176,9	0,00	0,14	0,02	0,01	0,05	19,58	94,52	34,80	1,23	95,13	2,01	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	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		
Итого за прием пищи:	550	8,1	8,1	62,4	355,8	1,50	0,20	0,06	0,76	0,05	56,54	143,01	62,16	2,51	256,99	4,26	0,00	0,03		
Всего за день:		8,1	8,1	62,4	355,8	1,50	0,20	0,06	0,76	0,05	56,54	143,01	62,16	2,51	256,99	4,26	0,00	0,03		

2 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 СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	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	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	8,1	4,8	51,7	282,7	0,00	0,10	0,03	0,02	0,07	18,91	59,92	12,11	1,37	94,11	1,13	0,02	0,02		2018
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		
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	2018	
Итого за прием пищи:	550	23,9	21,7	84,3	628,2	3,30	0,19	0,16	0,14	0,10	68,84	215,20	48,98	3,99	466,13	9,34	0,03	0,11		
Всего за день:		23,9	21,7	84,3	628,2	3,30	0,19	0,16	0,14	0,10	68,84	215,20	48,98	3,99	466,13	9,34	0,03	0,11		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,4	90,4	15,18	0,02	0,03	0,00	0,00	37,64	27,89	12,84	0,81	163,46	2,66	0,00	0,01	45	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	13,4	17,0	53,7	421,4	1,96	0,08	0,10	0,24	0,00	19,71	177,15	46,59	1,59	247,20	5,02	0,02	0,09	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		
Итого за прием пищи:	550	20,1	25,2	114,0	764,7	17,16	0,17	0,16	0,25	0,00	83,12	262,54	80,00	3,98	506,04	7,69	0,02	0,11		
	Всего за день:	20,1	25,2	114,0	764,7	17,16	0,17	0,16	0,25	0,00	83,12	262,54	80,00	3,98	506,04	7,69	0,02	0,11		

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	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	110	0,7	4,6	4,0	60,1	1,26	0,01	0,01	0,27	0,04	12,61	15,87	8,50	0,34	84,23	0,80	0,00	0,00		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,1	25,6	164,1	12,45	0,15	0,12	0,03	0,07	53,59	102,63	36,34	1,46	916,21	10,25	0,00	0,04	312	
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	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	550	9,0	10,0	68,6	401,6	13,73	0,23	0,16	0,30	0,11	88,28	166,83	65,96	3,18	1 088,63	11,05	0,00	0,05		
Всего за день:		9,0	10,0	68,6	401,6	13,73	0,23	0,16	0,30	0,11	88,28	166,83	65,96	3,18	1 088,63	11,05	0,00	0,05		

4

5 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, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША МОРКОВНАЯ	40	0,9	2,9	4,9	51,0	0,03	0,03	0,63	0,00	17,58	24,73	15,68	0,54	159,97	2,62	0,00	0,02	54	2011	
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	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			
КАША ЖИДКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖКА"	180	5,5	4,0	41,8	225,2	0,00	0,12	0,02	0,05	20,92	105,99	38,16	1,15	96,47	1,83	0,00	0,02	175	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	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			
Итого за прием пищи:	550	8,7	7,1	71,2	384,7	2,70	0,18	0,07	0,65	0,05	54,37	156,37	66,04	2,53	305,93	4,44	0,01	0,04		
Всего за день:		8,7	7,1	71,2	384,7	2,70	0,18	0,07	0,65	0,05	54,37	156,37	66,04	2,53	305,93	4,44	0,01	0,04		

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, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	1,1	3,6	6,6	63,3	0,04	0,02	0,00	0,00	26,37	19,53	8,99	0,57	114,50	1,87	0,00	0,01	45	2011	
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	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			
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,5	2,9	36,3	185,2	0,00	0,03	0,02	0,01	0,05	12,89	69,71	24,00	0,50	51,49	0,71	0,01	0,02	171,2	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		
Итого за прием пищи:	550	6,8	6,6	67,4	357,1	0,06	0,06	0,02	0,05	55,12	114,89	45,20	1,90	215,48	2,57	0,01	0,03			
Всего за день:		6,8	6,6	67,4	357,1	0,06	0,06	0,02	0,05	55,12	114,89	45,20	1,90	215,48	2,57	0,01	0,03			

6

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	100	1,5	7,7	11,3	121,8	2,21	0,05	0,05	1,59	0,00	41,69	50,05	29,76	0,88	190,53	4,50	0,00	0,04	51	2018	
КАША ГРЕЧЕВАЯ С МЯСОМ	180	18,5	19,5	44,9	428,7	1,22	0,29	0,20	0,32	0,00	45,04	296,31	155,40	5,89	443,25	6,65	0,01	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			
Итого за прием пищи:	550	25,2	30,3	107,1	803,5	3,45	0,40	0,29	1,92	0,00	112,50	403,87	205,73	8,36	729,17	11,15	0,02	0,13			
Всего за день:		25,2	30,3	107,1	803,5	3,45	0,40	0,29	1,92	0,00	112,50	403,87	205,73	8,36	729,17	11,15	0,02	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	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0,9	3,7	5,3	58,4	2,58	0,01	0,02	0,01	0,00	16,34	21,95	10,52	0,64	159,64	3,30	0,00	0,01	56	2008
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	110	12,0	14,6	3,2	192,8	1,47	0,04	0,09	0,13	0,00	15,90	103,69	14,74	1,12	180,23	4,55	0,01	0,08		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	7,2	4,0	46,0	249,3	0,00	0,09	0,03	0,02	0,06	16,78	53,23	10,76	1,22	83,62	1,01	0,02	0,01	227	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	22,3	22,6	78,9	609,1	4,06	0,18	0,15	0,15	0,06	64,88	204,51	48,23	3,81	472,97	8,86	0,03	0,10		
Всего за день:		22,3	22,6	78,9	609,1	4,06	0,18	0,15	0,15	0,06	64,88	204,51	48,23	3,81	472,97	8,86	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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	2,3	7,1	52,3	1,03	0,02	0,03	1,03	0,00	23,75	25,58	17,65	0,46	103,31	2,58	0,00	0,03	17	2018		
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	110	0,9	4,9	3,6	61,0	1,00	0,01	0,00	0,15	0,00	4,00	10,00	5,00	0,20	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	0,00	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	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				
Итого за прием пищи:	550	3,9	10,6	35,2	250,9	2,05	0,07	0,05	1,20	0,06	52,09	62,24	36,32	1,52	153,91	2,58	0,00	0,03				
Всего за день:		3,9	10,6	35,2	250,9	2,05	0,07	0,05	1,20	0,06	52,09	62,24	36,32	1,52	153,91	2,58	0,00	0,03				

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	K, мг	I, мкг	So, мг			F, мг
Завтрак																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	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	180	10,5	15,3	24,9	279,2	13,39	0,16	0,15	0,05	0,00	25,83	146,26	41,24	2,12	971,74	10,57	0,01	0,09	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:	550	13,7	19,9	61,9	484,8	21,99	0,24	0,20	0,15	0,00	67,16	197,77	67,85	5,29	1 404,50	14,07	0,01	0,11		
Всего за день:		13,7	19,9	61,9	484,8	21,99	0,24	0,20	0,15	0,00	67,16	197,77	67,85	5,29	1 404,50	14,07	0,01	0,11		

10