

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

 *ОВШ* с. *Узбекеев*
габеева А.К.

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 7 до 11 лет
осенне- зимний период

2024 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	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																						
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ		80	11,8	12,1	2,0	163,9	1,07	0,03	0,09	0,09	0,00	13,30	100,84	13,07	1,05	158,64	4,30	0,01	0,08			
ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ		180	6,4	5,7	41,0	240,8	0,00	0,08	0,02	0,01	0,03	29,54	49,67	10,96	1,18	74,81	0,90	0,01	0,01			
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	0,00	0,00	628	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	378	2011	
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	114	2013	
Итого за прием пищи:		510	22,6	18,9	78,1	572,9	1,20	0,18	0,16	0,10	0,03	88,69	206,31	43,84	3,14	335,47	7,45	0,03	0,10	115	2013	
Всего за день:			22,6	18,9	78,1	572,9	1,20	0,18	0,16	0,10	0,03	88,69	206,31	43,84	3,14	335,47	7,45	0,03	0,10			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2 день																			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
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	0,00	0,01	45	2011		
СУП КУРИНЫЙ	200	3,1	4,3	6,5	77,7	3,13	0,04	0,04	0,33	0,00	24,43	49,00	16,47	0,72	232,66	3,34	0,00	0,03	278	2022		
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		
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	3,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	389	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	2008			
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	2008			
Итого за прием пищи:	530	13,0	11,0	90,6	513,7	15,84	0,19	0,13	0,33	0,00	84,47	164,30	60,54	5,76	680,39	6,74	0,01	0,05	114	2013		
Всего за день:		13,0	11,0	90,6	513,7	15,84	0,19	0,13	0,33	0,00	84,47	164,30	60,54	5,76	680,39	6,74	0,01	0,05				

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг								
Завтрак																										
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	10,0	3,3	2,7	80,7	1,48	0,06	0,07	0,32	0,00	35,66	147,02	38,27	0,72	325,74	94,22	0,01	0,40	229	2011						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,5	4,4	24,9	154,0	12,24	0,14	0,11	0,03	0,06	44,51	95,01	35,23	1,42	892,01	9,39	0,00	0,04	128	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,84	2,97	3,29	0,30	10,75	0,00	0,00	0,00	300	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	114	2013						
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:	510	18,0	8,1	65,7	408,3	13,74	0,28	0,22	0,35	0,06	102,23	290,35	94,61	3,52	103,61	0,01	0,45									
Всего за день:		18,0	8,1	65,7	408,3	13,74	0,28	0,22	0,35	0,06	102,23	290,35	94,61	3,52	103,61	0,01	0,45									

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	I, мкг	Se, мг	F, мг				
4 день																						
Завтрак																						
БРИЗЮЛЬ	60	12,4	17,4	3,7	221,0	0,41	0,05	0,13	0,07	0,26	20,80	126,36	16,37	1,56	148,45	5,86	0,01	0,07	559	2022		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,1	1,8	11,9	73,2	0,21	0,01	0,06	0,01	0,00	52,07	52,38	21,22	0,82	119,54	3,60	0,00	0,00	382	2011		
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	180	4,5	5,5	46,0	252,2	0,77	0,04	0,03	0,02	0,03	12,11	68,36	31,49	0,67	101,31	1,27	0,01	0,03	659	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	114	2013		
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:	500	23,4	25,2	90,8	684,2	1,40	0,18	0,23	0,10	0,29	97,40	312,46	86,90	4,14	446,70	10,73	0,03	0,11				
Всего за день:		23,4	25,2	90,8	684,2	1,40	0,18	0,23	0,10	0,29	97,40	312,46	86,90	4,14	446,70	10,73	0,03	0,11				

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																						
КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА	150	5,0	4,7	34,2	199,2	0,26	0,09	0,07	0,02	0,05	63,86	105,67	30,70	0,76	136,17	5,68	0,00	0,01	190	2008		
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	1,96	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011		
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНЫ"	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	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,08	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	114	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,08	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2013		
Итого за прием пищи:	510	9,9	5,4	73,1	383,6	4,28	0,18	0,11	0,03	0,05	100,56	163,89	59,10	4,13	502,09	7,68	0,01	0,03				
Всего за день:		9,9	5,4	73,1	383,6	4,28	0,18	0,11	0,03	0,05	100,56	163,89	59,10	4,13	502,09	7,68	0,01	0,03				

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	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	0,01	0,06				
ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,7	34,1	200,6	0,00	0,06	0,02	0,01	0,02	24,70	41,38	9,13	0,98	62,32	0,75	0,01	0,01	626	2022		
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	0,00	0,00	378	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	114	2013		
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:	500	22,4	19,7	76,8	574,4	1,40	0,19	0,16	0,13	0,05	87,34	207,30	45,63	3,15	347,12	7,43	0,03	0,09				
Всего за день:		22,4	19,7	76,8	574,4	1,40	0,19	0,16	0,13	0,05	87,34	207,30	45,63	3,15	347,12	7,43	0,03	0,09				

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																						
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	0,00	0,01	45	2011	
СУП КУБАНСКИЙ С МЯСОМ		200	9,6	6,1	21,1	177,9	5,90	0,20	0,10	0,33	0,00	43,69	118,21	40,29	2,39	585,54	6,49	0,00	0,06	248	2022	
СОК ФРУКТОВЫЙ		180	0,9	0,2	18,2	77,4	3,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	389	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			
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:		500	15,8	12,5	81,9	503,6	18,62	0,29	0,16	0,34	0,00	93,79	197,23	70,10	6,56	971,36	9,89	0,01	0,07	114	2013	
Всего за день:			15,8	12,5	81,9	503,6	18,62	0,29	0,16	0,34	0,00	93,79	197,23	70,10	6,56	971,36	9,89	0,01	0,07			

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	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																							
КУРИЦА ТУШЕННАЯ		70	8,7	9,2	2,0	125,7	0,39	0,03	0,06	0,03	0,00	12,11	73,99	8,94	0,74	98,12	2,94	0,01	0,06				
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА. РАССЫПЧАТАЯ "ДРУЖБА"		180	6,7	3,8	50,3	261,9	0,00	0,15	0,03	0,01	0,05	24,17	129,42	46,26	1,43	118,56	2,28	0,01	0,02	589	2022		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	0,00	1,62	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	171,1	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	309	2018		
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	114	2013		
Итого за прием пищи:		510	19,9	13,4	96,0	583,5	0,39	0,25	0,11	0,05	0,05	56,26	248,78	74,84	3,25	295,07	5,22	0,02	0,09	115	2013		
Всего за день:			19,9	13,4	96,0	583,5	0,39	0,25	0,11	0,05	0,05	56,26	248,78	74,84	3,25	295,07	5,22	0,02	0,09				

9 день

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	Na, мг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80	8,6	9,7	4,2	136,2	0,59	0,03	0,06	0,07	0,00	12,81	74,09	10,17	0,77	111,08	2,91	0,01	0,05	580	2022		
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	0,00	0,01	627	2022		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,1	1,8	11,9	73,2	0,21	0,01	0,05	0,01	0,00	52,07	52,38	21,22	0,82	119,54	3,80	0,00	0,00	382	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	36,70	0,00	0,00	0,00	114	2013		
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	36,70	0,00	0,00	0,00	114	2013		
Итого за прием пищи:	520	22,5	18,7	78,6	572,9	0,79	0,31	0,24	0,08	0,03	94,67	333,43	158,41	6,47	536,70	8,49	0,02	0,08	115	2013		
Всего за день:		22,5	18,7	78,6	572,9	0,79	0,31	0,24	0,08	0,03	94,67	333,43	158,41	6,47	536,70	8,49	0,02	0,08				
9																						

10 день

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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,0	4,9	27,5	173,1	0,36	0,05	0,09	0,02	0,05	82,41	74,19	13,41	0,35	141,78	6,30	0,00	0,01	189	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	4,9	8,1	1,2	97,2	0,10	0,02	0,15	0,11	0,82	39,70	75,73	6,12	0,82	78,72	8,80	0,01	0,02	214	2008
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНЫ"	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	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 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:	520	14,4	13,3	58,0	409,1	0,48	0,15	0,27	0,13	0,86	144,41	198,25	40,73	2,55	308,42	15,10	0,01	0,03		
Всего за день:		14,4	13,3	58,0	409,1	0,48	0,15	0,27	0,13	0,86	144,41	198,25	40,73	2,55	308,42	15,10	0,01	0,03		
10																				