



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

ООШ с. Узбеково
Габдеева А.К.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Г. Ш. Урманшина



ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей с ограниченными возможностями здоровья,

обучающихся в общеобразовательных учреждениях МР Гафурийский район РБ

возраст от 7 до 11 лет

осенне-зимний период

на период 2023-2024 учебного года

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																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0.1	0.1	1.1	7.2	7.55	0.02	0.01	0.05	0.00	4.23	7.85	6.04	0.30	87.58	0.60	0.00	0.00		2008
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12.9	6.6	14.2	177.6	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		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	0.0	8.6	30.2	246.2	0.00	0.00	0.00	0.02	0.08	5.08	0.76	1.02	0.01	1.09	0.00	0.00	0.00	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:	510	15.3	15.5	69.9	539.6	8.37	0.06	0.04	0.13	0.08	30.44	40.05	22.65	1.29	181.65	1.13	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0.9	2.0	7.1	33.4	6.07	0.01	0.01	0.00	0.00	15.03	11.15	5.13	0.32	65.33	1.07	0.00	0.00	45	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	5.8	5.2	15.7	109.6	0.60	0.03	0.04	0.24	0.19	23.40	35.58	8.45	0.54	67.54	2.08	0.01	0.01	106	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	180	13.4	15.5	34.5	435.3	1.09	0.29	0.21	0.34	0.04	45.21	302.62	155.77	5.94	446.77	6.85	0.01	0.09	291	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.7	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		
Итого за прием пищи:	710	23.1	22.9	96.5	708.9	7.76	0.37	0.28	0.58	0.22	99.39	379.59	182.85	7.52	632.07	9.99	0.03	0.11		
Всего за день:		38.4	38.4	166.4	1 248.5	16.12	0.44	0.32	0.71	0.30	129.83	419.64	205.50	8.81	813.72	11.13	0.03	0.11		

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	60	7,6	7,0	7,8	170,8	0,13	0,03	0,13	0,03	0,07	95,25	106,50	13,41	0,33	114,40	1,73	0,01	0,02	219	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	180	4,6	5,6	20,3	187,1	0,31	0,08	0,08	0,03	0,06	70,43	99,65	26,92	0,64	138,97	6,36	0,00	0,01	175	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	7,0	41,3	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	11,17	3,96	3,77	0,34	18,92	0,00	0,00	0,00	377	2011
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,3	2,9	17,3	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		
Итого за прием пищи:	500	15,8	15,7	67,0	593,2	1,26	0,17	0,24	0,06	0,13	191,76	259,79	59,01	2,48	343,99	8,09	0,02	0,03		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,9	8,0	32,8	136,7	8,75	0,05	0,05	0,22	0,00	47,26	47,70	25,19	1,25	369,78	5,88	0,00	0,02	82	2011
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	70	12,3	12,0	5,2	166,3	1,68	0,04	0,08	0,24	0,00	23,36	88,01	15,47	1,04	171,87	4,08	0,01	0,06	260	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	5,7	4,5	38,8	210,7	0,00	0,03	0,02	0,02	0,08	9,37	74,67	24,60	0,53	54,89	0,76	0,01	0,02	325	2008
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	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		
Итого за прием пищи:	700	23,2	24,8	113,3	672,0	11,49	0,16	0,17	0,49	0,08	98,01	235,67	77,77	3,89	709,79	11,24	0,02	0,12		
Всего за день:		39,0	40,5	180,3	1 265,2	12,75	0,33	0,41	0,55	0,21	289,77	495,46	136,78	6,37	1 053,78	19,33	0,04	0,15		

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																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,2	0,0	0,8	4,2	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	12,60	4,20	0,30	42,30	0,90	0,00	0,01		2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	12,6	14,6	37,6	373,6	2,13	0,08	0,10	0,35	0,00	22,99	169,69	44,54	1,59	250,27	5,25	0,02	0,09	291	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,8	0,9	8,0	56,2	0,16	0,01	0,03	0,00	0,00	40,50	21,60	5,52	0,02	44,82	2,70	0,00	0,00	378	2011
ЯБЛОКО	100	0,2	0,4	8,5	55,6	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		
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:	510	16,0	16,1	69,5	558,5	9,28	0,15	0,17	0,36	0,00	91,00	236,47	70,37	4,43	654,09	10,85	0,02	0,11		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	250	7,2	8,0	30,8	197,8	4,18	0,19	0,07	0,23	0,00	38,65	91,94	38,49	2,23	461,64	4,00	0,00	0,03	65	2018
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	8,9	10,6	14,2	187,6	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		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	4,4	21,1	137,2	10,24	0,12	0,10	0,03	0,06	43,32	84,33	29,92	1,19	753,54	8,45	0,00	0,03	128	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	19,7	80,7	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11,25	1,98	2,70	0,09	17,44	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		
Итого за прием пищи:	730	21,5	23,2	100,4	672,2	16,01	0,35	0,19	0,26	0,06	99,43	200,92	80,02	4,05	1 271,32	12,46	0,00	0,07		
Всего за день:		37,5	39,3	169,9	1 230,7	25,29	0,51	0,36	0,62	0,06	190,42	437,40	150,39	8,48	1 925,41	23,30	0,02	0,18		

3

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																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,1	0,1	1,1	7,2	7,50	0,02	0,01	0,05	0,00	4,20	7,80	6,00	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00		2008
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,9	6,6	14,2	177,6	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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160	0,9	8,3	33,9	225,7	0,00	0,20	0,11	0,02	0,08	22,19	171,88	115,54	4,04	242,18	2,09	0,00	0,01	323	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	180	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	389	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:	500	16,1	15,2	63,8	479,4	8,30	0,27	0,15	0,13	0,08	37,86	208,15	133,84	5,02	411,37	3,22	0,01	0,02		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4,8	4,7	18,9	187,5	12,15	0,05	0,05	0,19	0,00	49,23	43,87	20,75	0,97	315,70	4,23	0,00	0,02		
МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60	15,4	12,9	27,7	198,0	1,98	0,05	0,08	0,35	0,00	26,64	98,52	18,51	1,18	197,02	4,67	0,01	0,07	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0,0	8,6	30,2	246,2	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	5,08	0,76	1,02	0,01	1,09	0,00	0,00	0,00	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	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:	700	23,3	26,4	106,1	763,3	14,15	0,15	0,15	0,56	0,08	98,89	176,36	55,46	3,17	576,20	8,90	0,01	0,10		
Всего за день:		39,4	41,6	169,9	1 242,7	22,45	0,42	0,30	0,69	0,15	136,75	384,51	189,30	8,20	987,57	12,12	0,02	0,11		

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порцин	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК"	150	6,7	10,1	23,2	179,4	0,31	0,02	0,07	0,03	0,06	65,73	43,81	7,62	0,05	88,62	5,40	0,00	0,00	182	2011
ЙОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	5,0	2,3	4,5	72,0	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		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
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,3	2,9	17,3	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		
Итого за прием пищи:	560	15,3	15,5	69,4	485,1	1,38	0,12	0,35	0,07	0,06	270,30	238,95	46,82	1,52	390,11	5,40	0,00	0,03		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,1	5,8	20,5	117,5	6,60	0,08	0,06	0,20	0,00	28,56	64,22	26,68	1,00	474,21	4,69	0,00	0,03	101	2011
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	60	10,5	10,3	4,5	142,5	2,16	0,05	0,08	0,35	0,00	27,21	97,86	18,62	1,19	203,33	4,73	0,01	0,07	260	2011
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	12,2	8,2	35,0	283,8	0,00	0,46	0,10	0,02	0,08	67,64	153,31	60,97	4,73	549,52	3,83	0,00	0,02	306	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,7	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		
Итого за прием пищи:	700	27,8	24,5	99,2	674,4	8,76	0,64	0,26	0,57	0,08	139,16	345,62	119,76	7,64	1 279,49	13,24	0,02	0,13		
Всего за день:		43,1	40,0	168,6	1 159,5	10,14	0,76	0,61	0,64	0,14	409,46	584,58	166,59	9,16	1 669,60	18,64	0,02	0,16		

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																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,2	0,0	0,8	4,2	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	12,60	4,20	0,30	42,30	0,90	0,00	0,01		2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100	12,9	6,9	18,9	177,6	0,80	0,01	0,00	0,12	0,00	3,20	8,00	4,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	0,0	8,6	30,2	246,2	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	5,08	0,76	1,02	0,01	1,09	0,00	0,00	0,00	227	2018
ЧАЙ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНАМИ	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		
Итого за прием пищи:	510	15,4	15,7	64,7	497,9	3,82	0,05	0,03	0,15	0,08	31,27	47,01	21,51	1,30	92,61	0,90	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,9	2,0	7,1	33,4	6,07	0,01	0,01	0,00	0,00	15,03	11,15	5,13	0,32	65,33	1,07	0,00	0,00	45	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	5,8	5,2	15,7	109,6	0,60	0,03	0,04	0,24	0,19	23,40	35,58	8,45	0,54	67,54	2,08	0,01	0,01	106	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	15,1	17,5	45,1	448,3	1,40	0,08	0,11	0,24	0,00	20,73	192,74	47,83	1,68	237,17	5,30	0,02	0,10	291	2011
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	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		
Итого за прием пищи:	700	24,1	25,0	104,4	749,6	9,13	0,16	0,18	0,48	0,19	77,18	264,76	73,92	3,61	483,29	8,97	0,03	0,12		
Всего за день:		39,5	40,7	169,1	1 247,5	12,94	0,22	0,21	0,63	0,26	108,45	311,77	95,43	4,91	575,90	9,87	0,03	0,13		

6

7 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																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	180	13,4	15,5	34,5	435,3	1,26	0,28	0,20	0,34	0,03	45,75	292,69	151,89	5,78	439,20	6,68	0,01	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
ЯБЛОКО	100	0,2	0,4	8,5	55,6	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		
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:	510	15,9	16,1	67,4	599,5	5,28	0,34	0,24	0,35	0,03	76,02	328,23	171,30	8,60	766,69	8,68	0,02	0,10		
Обед																				
СВЕКОЛЬНИК	250	4,2	8,1	36,3	151,4	7,15	0,06	0,06	0,22	0,00	48,43	62,20	30,06	1,50	500,14	7,78	0,00	0,03	81	2011
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,9	6,6	14,2	177,6	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		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4,1	9,4	41,1	287,2	10,24	0,12	0,10	0,03	0,06	43,32	84,33	29,92	1,19	753,54	8,45	0,00	0,03	128	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	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	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		
Итого за прием пищи:	730	23,4	24,3	106,2	685,1	18,19	0,23	0,19	0,30	0,06	103,22	174,99	72,28	3,37	1 335,87	16,76	0,00	0,07		
Всего за день:		29,0	30,6	132,3	924,6	23,47	0,57	0,42	0,65	0,09	179,24	503,23	243,57	11,96	2 102,56	25,43	0,02	0,17		

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порцин	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	60	6,1	5,9	10,5	143,7	0,13	0,02	0,12	0,03	0,06	93,64	100,58	13,01	0,31	105,41	1,49	0,01	0,02	223	2011
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,3	7,4	27,2	259,5	0,31	0,20	0,09	0,03	0,08	83,58	169,20	52,19	1,69	214,19	8,07	0,00	0,01	189	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	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	0,00	0,00	389	2011
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,3	2,9	17,3	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		
Итого за прием пищи:	500	15,9	16,4	69,6	597,2	0,44	0,29	0,24	0,07	0,14	192,13	319,46	80,10	3,17	391,30	9,56	0,01	0,03		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0,0	1,0	5,6	4,00	0,01	0,02	0,00	0,00	9,20	16,80	5,80	0,40	56,40	1,20	0,00	0,01		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	3,6	4,9	21,7	183,5	7,39	0,09	0,06	0,21	0,00	29,41	68,26	28,69	1,09	522,38	5,14	0,00	0,03	101	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	17,7	18,3	53,2	390,9	5,60	0,10	0,11	0,43	0,00	34,80	124,57	29,62	1,60	462,15	7,18	0,01	0,09	308	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,7	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		
Итого за прием пищи:	700	23,8	23,4	110,2	687,6	16,99	0,23	0,20	0,65	0,00	87,08	232,31	74,44	3,63	1 080,47	13,52	0,01	0,13		
Всего за день:		39,7	39,8	179,8	1 284,8	17,43	0,52	0,44	0,72	0,14	279,21	551,76	154,55	6,80	1 471,77	23,08	0,02	0,17		

8

9 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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,1	0,1	1,1	7,2	7,50	0,02	0,01	0,05	0,00	4,20	7,80	6,00	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00		2008
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,9	6,6	14,2	177,6	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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	0,8	8,3	32,8	225,7	0,00	0,19	0,10	0,02	0,07	20,80	161,04	108,25	3,79	226,91	1,96	0,00	0,01	323	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	7,0	41,3	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	11,17	3,96	3,77	0,34	18,92	0,00	0,00	0,00	377	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:	510	16,1	15,2	69,7	520,7	8,12	0,26	0,14	0,13	0,07	47,64	201,26	130,32	5,11	415,01	3,09	0,00	0,02		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ	250	1,7	3,2	13,3	89,6	6,60	0,08	0,05	0,20	0,00	21,83	49,37	21,92	0,86	464,07	4,55	0,00	0,03	100	2008
КУРИНАЯ ГРУДКА ЗАПЕЧЕННАЯ В СУХАРИХ	60	15,4	16,5	9,0	218,9	0,52	0,07	0,13	0,06	0,11	20,35	164,58	26,14	2,24	197,52	5,33	0,02	0,09		
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"	150	4,8	5,0	37,1	212,6	0,00	0,10	0,02	0,02	0,08	19,72	93,90	33,98	1,02	85,46	1,61	0,00	0,02	175	2011
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	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		
Итого за прием пищи:	700	25,0	25,0	100,8	702,4	8,18	0,31	0,22	0,29	0,18	81,98	340,71	97,52	5,36	873,21	12,02	0,02	0,14		
Всего за день:		41,1	40,2	170,5	1 223,1	17,30	0,56	0,37	0,42	0,25	129,62	541,97	227,85	10,47	1 288,22	15,11	0,03	0,16		

9

10 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	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6,1	9,1	34,6	231,5	0,26	0,04	0,07	0,03	0,06	58,38	90,07	24,32	0,40	113,62	5,05	0,01	0,02	207	2018
ЙОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	3,0	2,3	4,5	72,0	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,3	4,1	12,4	99,0	0,26	0,02	0,06	0,01	0,00	60,24	59,58	21,89	0,83	133,99	4,50	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	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	530	15,6	15,7	66,1	471,4	1,57	0,13	0,40	0,07	0,06	304,83	314,83	76,12	1,77	505,31	9,55	0,01	0,05		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	250	5,0	3,0	34,6	185,2	5,80	0,13	0,07	0,20	0,00	36,34	78,35	34,26	1,62	478,96	4,00	0,00	0,03	79	2012
МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60	15,4	12,9	27,7	198,0	1,98	0,05	0,08	0,35	0,00	26,64	98,52	18,51	1,18	197,02	4,67	0,01	0,07	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0,0	8,6	30,2	246,2	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	5,08	0,76	1,02	0,01	1,09	0,00	0,00	0,00	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	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:	700	23,5	24,7	121,8	761,0	7,80	0,23	0,17	0,57	0,08	85,99	210,83	68,97	3,82	739,46	8,67	0,01	0,11		
Всего за день:		39,1	40,4	187,9	1 232,4	9,37	0,36	0,57	0,64	0,14	390,83	525,66	145,09	5,60	1 244,77	18,22	0,02	0,16		



СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ

ООШ с. Узбеково
Габреева А.К.



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

осенне-зимний период

на период 2023-2024 учебного года

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,1	0,1	1,1	7,2	7,55	0,02	0,01	0,05	0,00	4,23	7,85	6,04	0,30	87,58	0,60	0,00	0,00		2008
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,9	6,6	14,2	177,6	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		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	0,0	8,6	30,2	246,2	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	5,08	0,76	1,02	0,01	1,09	0,00	0,00	0,00	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:	510	15,3	15,5	69,9	539,6	8,37	0,06	0,04	0,13	0,08	30,44	40,05	22,65	1,29	181,65	1,13	0,00	0,00		

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	60	7,6	7,0	7,8	170,8	0,13	0,03	0,13	0,03	0,07	95,25	106,50	13,41	0,33	114,40	1,73	0,01	0,02	219	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	180	4,6	5,6	20,3	187,1	0,31	0,08	0,08	0,03	0,06	70,43	99,65	26,92	0,64	138,97	6,36	0,00	0,01	175	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	7,0	41,3	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	11,17	3,96	3,77	0,34	18,92	0,00	0,00	0,00	377	2011
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,3	2,9	17,3	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		
Итого за прием пищи:	500	15,8	15,7	67,0	593,2	1,26	0,17	0,24	0,06	0,13	191,76	259,79	59,01	2,48	343,99	8,09	0,02	0,03		

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,2	0,0	0,8	4,2	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	12,60	4,20	0,30	42,30	0,90	0,00	0,01		2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	12,6	14,6	37,6	373,6	2,13	0,08	0,10	0,35	0,00	22,99	169,69	44,54	1,59	250,27	5,25	0,02	0,09	291	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,8	0,9	8,0	56,2	0,16	0,01	0,03	0,00	0,00	40,50	21,60	5,52	0,02	44,82	2,70	0,00	0,00	378	2011
ЯБЛОКО	100	0,2	0,4	8,5	55,6	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		
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:	510	16,0	16,1	69,5	558,5	9,28	0,15	0,17	0,36	0,00	91,00	236,47	70,37	4,43	654,09	10,85	0,02	0,11		

3

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,1	0,1	1,1	7,2	7,50	0,02	0,01	0,05	0,00	4,20	7,80	6,00	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00		2008
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,9	6,6	14,2	177,6	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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160	0,9	8,3	33,9	225,7	0,00	0,20	0,11	0,02	0,08	22,19	171,88	115,54	4,04	242,18	2,09	0,00	0,01	323	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	180	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	389	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:	500	16,1	15,2	63,8	479,4	8,30	0,27	0,15	0,13	0,08	37,86	208,15	133,84	5,02	411,37	3,22	0,01	0,02		

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																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК"	150	6,7	10,1	23,2	179,4	0,31	0,02	0,07	0,03	0,06	65,73	43,81	7,62	0,05	88,62	5,40	0,00	0,00	182	2011	
ЙОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	5,0	2,3	4,5	72,0	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		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	
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,3	2,9	17,3	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			
Итого за прием пищи:	560	15,3	15,5	69,4	485,1	1,38	0,12	0,35	0,07	0,06	270,30	238,95	46,82	1,52	390,11	5,40	0,00	0,03			

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,2	0,0	0,8	4,2	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	12,60	4,20	0,30	42,30	0,90	0,00	0,01		2008	
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100	12,9	6,9	18,9	177,6	0,80	0,01	0,00	0,12	0,00	3,20	8,00	4,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	0,0	8,6	30,2	246,2	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	5,08	0,76	1,02	0,01	1,09	0,00	0,00	0,00	227	2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	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			
Итого за прием пищи:	510	15,4	15,7	64,7	497,9	3,82	0,05	0,03	0,15	0,08	31,27	47,01	21,51	1,30	92,61	0,90	0,00	0,01			

6

7 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 ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	180	13.4	15.5	34.5	435.3	1.26	0.28	0.20	0.34	0.03	45.75	292.69	151.89	5.78	439.20	6.68	0.01	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
ЯБЛОКО	100	0.2	0.4	8.5	55.6	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		
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:	510	15.9	16.1	67.4	599.5	5.28	0.34	0.24	0.35	0.03	76.02	328.23	171.30	8.60	766.69	8.68	0.02	0.10		

7

8 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																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	60	6.1	5.9	10.5	143.7	0.13	0.02	0.12	0.03	0.06	93.64	100.58	13.01	0.31	105.41	1.49	0.01	0.02	223	2011	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6.3	7.4	27.2	259.5	0.31	0.20	0.09	0.03	0.08	83.58	169.20	52.19	1.69	214.19	8.07	0.00	0.01	189	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	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	0.00	0.00	389	2011	
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1.3	2.9	17.3	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			
Итого за прием пищи:	500	15.9	16.4	69.6	597.2	0.44	0.29	0.24	0.07	0.14	192.13	319.46	80.10	3.17	391.30	9.56	0.01	0.03			

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порцин	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,1	0,1	1,1	7,2	7,50	0,02	0,01	0,05	0,00	4,20	7,80	6,00	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00		2008
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,9	6,6	14,2	177,6	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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	0,8	8,3	32,8	225,7	0,00	0,19	0,10	0,02	0,07	20,80	161,04	108,25	3,79	226,91	1,96	0,00	0,01	323	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	7,0	41,3	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	11,17	3,96	3,77	0,34	18,92	0,00	0,00	0,00	377	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:	510	16,1	15,2	69,7	520,7	9,12	0,26	0,14	0,13	0,07	47,64	201,26	130,32	5,11	415,01	3,09	0,00	0,02		

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																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6,1	9,1	34,6	231,5	0,26	0,04	0,07	0,03	0,06	58,38	90,07	24,32	0,40	113,62	5,05	0,01	0,02	207	2018
ЙОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	3,0	2,3	4,5	72,0	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,3	4,1	12,4	99,0	0,26	0,02	0,06	0,01	0,00	60,24	59,58	21,89	0,83	133,99	4,50	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	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	530	15,6	15,7	66,1	471,4	1,57	0,13	0,40	0,07	0,06	304,83	314,83	76,12	1,77	505,31	9,55	0,01	0,05		



СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ

ООШ с. Узбеково
Табреева А.К.

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 12 лет и старше
осенне-зимний период
на период 2023-2024 учебного года

1 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	40	0,4	0,1	1,5	9,7	10,08	0,02	0,02	0,07	0,00	5,64	10,48	8,06	0,40	116,87	0,81	0,00	0,00		2008
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,9	6,6	14,2	177,6	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		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	0,0	12,4	41,3	295,4	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	6,10	0,91	1,22	0,01	1,31	0,00	0,00	0,00	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	15,6	19,3	81,4	591,3	10,89	0,07	0,05	0,15	0,09	32,87	42,83	24,87	1,39	211,16	1,34	0,00	0,00		

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																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	70	8,9	8,2	9,1	199,3	0,15	0,04	0,15	0,03	0,09	111,20	124,27	15,66	0,39	133,52	2,02	0,01	0,02	219	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	210	5,4	6,5	23,7	218,3	0,36	0,09	0,09	0,03	0,07	82,16	116,25	31,41	0,74	162,12	7,42	0,00	0,01	175	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	7,0	41,3	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	11,17	3,96	3,77	0,34	18,92	0,00	0,00	0,00	377	2011
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,3	2,9	17,3	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	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	18,7	17,8	76,6	675,9	1,33	0,20	0,28	0,07	0,15	221,52	301,71	68,72	2,82	399,16	9,43	0,02	0,04		

2

3 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	40	0,3	0,0	1,1	4,2	4,00	0,01	0,02	0,00	0,00	9,20	16,80	5,60	0,40	56,40	1,20	0,00	0,01		2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	15,1	17,5	45,1	373,6	2,55	0,09	0,12	0,41	0,00	27,58	203,63	53,45	1,90	300,32	6,30	0,02	0,11	291	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,8	0,9	8,0	56,2	0,16	0,01	0,03	0,00	0,00	40,50	21,60	5,52	0,02	44,82	2,70	0,00	0,00	378	2011
ЯБЛОКО	100	0,2	0,4	8,5	55,6	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		
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	18,6	19,0	77,3	558,5	10,71	0,17	0,19	0,43	0,00	97,89	274,61	80,68	4,85	718,24	12,20	0,02	0,13		

3

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																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	40	0,4	0,1	1,5	9,7	10,00	0,02	0,02	0,07	0,00	5,60	10,40	8,00	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00		2008
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,9	6,6	14,2	177,6	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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	1,8	10,8	37,7	270,8	0,00	0,23	0,13	0,02	0,08	24,96	193,29	129,94	4,55	272,36	2,35	0,00	0,01	323	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	0,0	0,0	11,6	47,0	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	389	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	17,3	17,7	79,6	574,0	10,80	0,30	0,16	0,15	0,08	42,03	232,16	150,24	5,63	470,55	3,68	0,01	0,02		

4

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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК"	150	6,7	10,1	23,2	179,4	0,31	0,02	0,07	0,03	0,06	65,73	43,81	7,62	0,05	88,62	5,40	0,00	0,00	182	2011
ЙОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	5,0	2,3	4,5	72,0	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		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
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,3	2,9	17,3	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		
Итого за прием пищи:	560	15,3	15,5	69,4	485,1	1,38	0,12	0,35	0,07	0,06	270,30	238,95	46,82	1,52	390,11	5,40	0,00	0,03		

5

6 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	40	0,3	0,0	1,1	4,2	4,00	0,01	0,02	0,00	0,00	9,20	16,80	5,60	0,40	56,40	1,20	0,00	0,01		2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100	12,9	6,9	18,9	177,6	0,80	0,01	0,00	0,12	0,00	3,20	8,00	4,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	0,0	12,4	41,3	295,4	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	6,10	0,91	1,22	0,01	1,31	0,00	0,00	0,00	227	2018
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,1	0,0	4,0	21,0	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		
Итого за прием пищи:	550	15,5	19,5	79,9	567,1	4,82	0,06	0,04	0,15	0,09	34,59	51,36	23,11	1,40	106,93	1,20	0,00	0,01		

6

7 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 ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	200	14,9	17,2	39,3	483,3	1,40	0,31	0,23	0,38	0,03	50,89	324,35	168,64	6,41	486,92	7,38	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
ЯБЛОКО	100	0,2	0,4	8,5	55,6	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		
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		
Итого за прием пищи:	550	18,9	17,9	81,9	693,5	5,41	0,39	0,27	0,39	0,03	85,29	375,01	193,98	9,59	840,21	9,38	0,02	0,11		

7

8 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																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	80	7,1	7,9	11,0	161,6	0,17	0,03	0,17	0,04	0,08	124,86	134,13	17,35	0,42	140,59	1,98	0,01	0,02	223	2011
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,0	8,2	20,2	278,3	0,35	0,23	0,10	0,04	0,08	92,87	188,02	57,99	1,87	238,05	8,97	0,00	0,02	189	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	0,0	0,0	11,6	47,0	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	389	2011
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,3	2,9	17,3	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	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	18,4	19,2	79,6	703,9	0,52	0,33	0,29	0,08	0,17	234,70	379,39	93,22	3,64	463,23	10,95	0,02	0,04		

8

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	40	0,2	0,2	1,5	9,6	10,00	0,02	0,02	0,07	0,00	5,60	10,40	8,00	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00		2008
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,9	6,8	14,2	177,6	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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	1,8	10,3	39,4	270,1	0,00	0,23	0,13	0,02	0,08	24,96	193,29	129,94	4,55	272,36	2,35	0,00	0,01	323	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	7,0	41,3	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	11,17	3,96	3,77	0,34	18,92	0,00	0,00	0,00	377	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	17,2	17,5	76,7	567,5	11,62	0,30	0,17	0,15	0,08	53,20	236,12	154,01	5,97	469,47	3,68	0,01	0,02		

9

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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	8,1	12,1	39,6	261,5	0,31	0,04	0,08	0,03	0,07	70,06	108,05	29,18	0,48	136,32	6,07	0,01	0,02	207	2018
ЙОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	3,0	2,3	4,5	72,0	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,3	4,1	14,4	127,0	0,26	0,02	0,06	0,01	0,00	60,24	59,58	21,89	0,83	133,99	4,50	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	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	560	17,6	18,7	73,1	529,4	1,62	0,14	0,41	0,08	0,07	316,51	332,81	80,98	1,86	528,01	10,57	0,01	0,06		



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

ООШ с. Узбеково
Габдеева А.К.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Г. Ш. Урманшина



ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей, питание которых организовано за счет родительских взносов

в общеобразовательных учреждениях МР Гафурийский район РБ

возраст от 12 лет и старше

осенне-зимний период

на период 2023-2024 учебного года

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	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																				
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	5,79	3,39	0,14	43,49	0,53	0,00	0,00		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	0,0	4,0	0,0	36,3	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	5,08	0,76	1,02	0,01	1,09	0,00	0,00	0,00	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:	480	2,7	6,7	27,1	180,3	0,82	0,05	0,03	0,08	0,08	26,21	32,20	16,61	0,98	94,07	0,53	0,00	0,00		
Всего за день:		2,7	6,7	27,1	180,3	0,82	0,05	0,03	0,08	0,08	26,21	32,20	16,61	0,98	94,07	0,53	0,00	0,00		

1

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																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	150	3,8	4,7	24,4	155,5	0,26	0,06	0,06	0,02	0,05	58,69	83,04	22,43	0,53	115,90	5,30	0,00	0,01	175	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 ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	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		
Итого за прием пищи:	410	8,4	7,8	71,2	389,2	0,28	0,12	0,10	0,03	0,05	83,25	135,68	40,64	2,00	198,29	5,30	0,00	0,01		
Всего за день:		8,4	7,8	71,2	389,2	0,28	0,12	0,10	0,03	0,05	83,25	135,68	40,64	2,00	198,29	5,30	0,00	0,01		

2

3 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																				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	12,9	14,6	47,6	373,6	2,13	0,08	0,10	0,35	0,00	22,99	169,69	44,54	1,59	250,27	5,25	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
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:	380	15,2	14,8	72,1	482,2	2,14	0,12	0,11	0,35	0,00	38,85	195,34	56,75	2,42	299,76	5,25	0,02	0,10		
Всего за день:		15,2	14,8	72,1	482,2	2,14	0,12	0,11	0,35	0,00	38,85	195,34	56,75	2,42	299,76	5,25	0,02	0,10		

3

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			
Завтрак																					
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	5,79	3,39	0,14	43,49	0,53	0,00	0,00			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160	7,8	6,0	35,2	225,7	0,00	0,20	0,11	0,02	0,08	22,19	171,88	115,54	4,04	242,18	2,09	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			
Итого за прием пищи:	490	10,5	8,8	62,3	369,7	0,82	0,25	0,14	0,08	0,08	43,32	203,32	131,14	5,02	335,16	2,62	0,01	0,02			
Всего за день:		10,5	8,8	62,3	369,7	0,82	0,25	0,14	0,08	0,08	43,32	203,32	131,14	5,02	335,16	2,62	0,01	0,02			

4

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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК"	150	1,7	5,1	6,6	79,4	0,31	0,02	0,07	0,03	0,06	65,73	43,81	7,62	0,05	88,62	5,40	0,00	0,00	182	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 ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	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		
Итого за прием пищи:	410	6,3	8,2	53,4	313,1	0,33	0,08	0,10	0,03	0,06	90,30	96,45	25,82	1,52	171,11	5,40	0,00	0,00		
Всего за день:		6,3	8,2	53,4	313,1	0,33	0,08	0,10	0,03	0,06	90,30	96,45	25,82	1,52	171,11	5,40	0,00	0,00		

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																				
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100	0,7	3,9	2,9	48,8	0,80	0,01	0,00	0,12	0,00	3,20	8,00	4,00	0,16	0,00	0,00	0,00			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	0,0	4,0	0,0	36,3	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	5,08	0,76	1,02	0,01	1,09	0,00	0,00	0,00	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:	480	3,0	8,1	27,4	193,7	0,82	0,04	0,02	0,14	0,08	24,15	34,41	17,22	1,00	50,58	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		3,0	8,1	27,4	193,7	0,82	0,04	0,02	0,14	0,08	24,15	34,41	17,22	1,00	50,58	0,00	0,00	0,00		

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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	180	18,4	18,8	43,8	417,4	1,26	0,28	0,20	0,34	0,03	45,75	292,69	151,89	5,78	439,20	6,68	0,01	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
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:	410	20,7	19,0	68,2	526,0	1,28	0,32	0,22	0,34	0,03	61,62	318,33	164,10	6,62	488,69	6,68	0,02	0,09		
Всего за день:		20,7	19,0	68,2	526,0	1,28	0,32	0,22	0,34	0,03	61,62	318,33	164,10	6,62	488,69	6,68	0,02	0,09		

7

8 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	8,3	7,4	47,2	289,5	0,31	0,20	0,09	0,03	0,08	83,58	169,20	52,19	1,69	214,19	8,07	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
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	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		
Итого за прием пищи:	440	12,9	10,5	94,0	523,2	0,33	0,26	0,12	0,04	0,08	108,15	221,84	70,39	3,15	296,68	8,07	0,00	0,02		
Всего за день:		12,9	10,5	94,0	523,2	0,33	0,26	0,12	0,04	0,08	108,15	221,84	70,39	3,15	296,68	8,07	0,00	0,02		

8

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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
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	5,79	3,39	0,14	43,49	0,53	0,00	0,00		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,3	5,7	32,9	211,6	0,00	0,19	0,10	0,02	0,07	20,80	161,04	108,25	3,79	226,91	1,96	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		
Итого за прием пищи:	480	10,0	8,4	60,0	355,6	0,82	0,24	0,13	0,08	0,07	41,92	192,47	123,85	4,76	319,89	2,49	0,00	0,02		
Всего за день:		10,0	8,4	60,0	355,6	0,82	0,24	0,13	0,08	0,07	41,92	192,47	123,85	4,76	319,89	2,49	0,00	0,02		

9

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,1	5,1	34,6	201,5	0,26	0,04	0,07	0,03	0,06	58,39	90,07	24,32	0,40	113,62	5,05	0,01	0,02	207	2018
ЙОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	3,0	2,3	4,5	72,0	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		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:	530	9,4	7,6	63,6	382,1	1,33	0,12	0,34	0,06	0,06	254,25	258,21	57,52	1,24	382,11	5,05	0,01	0,05		
Всего за день:		9,4	7,6	63,6	382,1	1,33	0,12	0,34	0,06	0,06	254,25	258,21	57,52	1,24	382,11	5,05	0,01	0,05		

10



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

ООШ с. Узбеково
Габеева Н.К.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Г. 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
на период 2023-2024 учебного года

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																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,1	0,1	1,1	7,2	7,55	0,02	0,01	0,05	0,00	4,23	7,85	6,04	0,30	87,58	0,60	0,00	0,00		2008
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,9	6,6	14,2	177,6	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		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	0,0	8,6	30,2	246,2	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	5,08	0,76	1,02	0,01	1,09	0,00	0,00	0,00	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:	510	15,3	15,5	69,9	539,6	8,37	0,06	0,04	0,13	0,08	30,44	40,05	22,65	1,29	181,65	1,13	0,00	0,00		

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																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	60	7,6	7,0	7,8	170,8	0,13	0,03	0,13	0,03	0,07	95,25	106,50	13,41	0,33	114,40	1,73	0,01	0,02	219	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	180	4,6	5,6	20,3	187,1	0,31	0,08	0,08	0,03	0,06	70,43	99,65	26,92	0,64	138,97	6,36	0,00	0,01	175	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	7,0	41,3	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	11,17	3,96	3,77	0,34	18,92	0,00	0,00	0,00	377	2011
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,3	2,9	17,3	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		
Итого за прием пищи:	500	15,8	15,7	67,0	593,2	1,26	0,17	0,24	0,06	0,13	191,76	259,79	59,01	2,48	343,99	8,09	0,02	0,03		

2

3 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																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,2	0,0	0,8	4,2	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	12,60	4,20	0,30	42,30	0,90	0,00	0,01		2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	12,6	14,6	37,6	373,6	2,13	0,08	0,10	0,35	0,00	22,99	169,69	44,54	1,59	250,27	5,25	0,02	0,09	291	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,8	0,9	8,0	56,2	0,16	0,01	0,03	0,00	0,00	40,50	21,60	5,52	0,02	44,82	2,70	0,00	0,00	378	2011
ЯБЛОКО	100	0,2	0,4	8,5	55,6	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		
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:	510	16,0	16,1	69,5	558,5	9,28	0,15	0,17	0,36	0,00	91,00	236,47	70,37	4,43	654,09	10,85	0,02	0,11		

3

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																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,1	0,1	1,1	7,2	7,50	0,02	0,01	0,05	0,00	4,20	7,80	6,00	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00		2008
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,9	6,6	14,2	177,6	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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160	0,9	8,3	33,9	225,7	0,00	0,20	0,11	0,02	0,08	22,19	171,88	115,54	4,04	242,18	2,09	0,00	0,01	323	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	180	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	389	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:	500	16,1	15,2	63,8	479,4	8,30	0,27	0,15	0,13	0,08	37,86	208,15	133,84	5,02	411,37	3,22	0,01	0,02		

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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК"	150	6,7	10,1	23,2	179,4	0,31	0,02	0,07	0,03	0,06	65,73	43,81	7,62	0,05	88,62	5,40	0,00	0,00	182	2011	
ЙОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	5,0	2,3	4,5	72,0	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03			
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	2008	
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,3	2,9	17,3	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			
Итого за прием пищи:	560	15,3	15,5	69,4	485,1	1,38	0,12	0,35	0,07	0,06	270,30	238,95	46,82	1,52	390,11	5,40	0,00	0,03			

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																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,2	0,0	0,8	4,2	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	12,60	4,20	0,30	42,30	0,90	0,00	0,01		2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100	12,9	6,9	18,9	177,6	0,80	0,01	0,00	0,12	0,00	3,20	8,00	4,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	0,0	8,6	30,2	246,2	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	5,08	0,76	1,02	0,01	1,09	0,00	0,00	0,00	227	2018
Чай из смеси свежих витаминизированных фруктов и ягод	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		
Итого за прием пищи:	510	15,4	15,7	64,7	497,9	3,82	0,05	0,03	0,15	0,08	31,27	47,01	21,51	1,30	92,61	0,90	0,00	0,01		

6

7 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	180	13.4	15.5	34.5	435.3	1.26	0.28	0.20	0.34	0.03	45.75	292.69	151.89	5.78	439.20	6.68	0.01	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
ЯБЛОКО	100	0.2	0.4	8.5	55.6	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		
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:	510	15.9	16.1	67.4	599.5	5.28	0.34	0.24	0.35	0.03	76.02	328.23	171.30	8.60	766.69	8.68	0.02	0.10		

7

8 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																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	60	6,1	5,9	10,5	143,7	0,13	0,02	0,12	0,03	0,06	93,64	100,58	13,01	0,31	105,41	1,49	0,01	0,02	223	2011
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,3	7,4	27,2	259,5	0,31	0,20	0,09	0,03	0,08	83,58	169,20	52,19	1,69	214,19	8,07	0,00	0,01	189	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	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	0,00	0,00	389	2011
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,3	2,9	17,3	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		
Итого за прием пищи:	500	15,9	16,4	69,6	597,2	0,44	0,29	0,24	0,07	0,14	192,13	319,46	80,10	3,17	391,30	9,56	0,01	0,03		

8

9 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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,1	0,1	1,1	7,2	7,50	0,02	0,01	0,05	0,00	4,20	7,80	6,00	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00		2008
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,9	6,6	14,2	177,6	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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	0,8	8,3	32,8	225,7	0,00	0,19	0,10	0,02	0,07	20,80	161,04	108,25	3,79	226,91	1,96	0,00	0,01	323	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	7,0	41,3	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	11,17	3,96	3,77	0,34	18,92	0,00	0,00	0,00	377	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:	510	16,1	15,2	69,7	520,7	9,12	0,26	0,14	0,13	0,07	47,64	201,26	130,32	5,11	415,01	3,09	0,00	0,02		

9

10 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	150	6,1	9,1	34,6	231,5	0,26	0,04	0,07	0,03	0,06	58,38	90,07	24,32	0,40	113,62	5,05	0,01	0,02	207	2018
ЙОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	3,0	2,3	4,5	72,0	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,3	4,1	12,4	99,0	0,26	0,02	0,06	0,01	0,00	60,24	59,58	21,89	0,83	133,99	4,50	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	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	530	15,6	15,7	66,1	471,4	1,57	0,13	0,40	0,07	0,06	304,83	314,83	76,12	1,77	505,31	9,55	0,01	0,05		