

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ ОШ с. Мокот
С.А. Юмачев



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

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	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,4	2,5	2,7	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	150	4,2	3,3	25,4	0,00	0,12	0,01	0,01	0,04	16,36	78,64	28,96	1,02	79,15	1,67	0,00	0,01	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	300	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	480	6,9	6,0	52,5	291,7	0,82	0,16	0,04	0,07	37,49	110,08	44,55	2,00	172,13	2,20	0,00	0,01			
Всего за день:		6,9	6,0	52,5	291,7	0,82	0,16	0,04	0,07	37,49	110,08	44,55	2,00	172,13	2,20	0,00	0,01			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1,1	3,0	8,3	2,98	0,01	0,03	0,00	0,00	27,79	29,45	14,91	0,96	214,41	5,21	0,00	0,01	к/к	к/к	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,7	4,0	43,1	0,00	0,08	0,02	0,02	0,06	15,76	49,94	10,09	1,14	78,43	0,95	0,01	0,01	227	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	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	10,1	7,2	75,8	408,4	2,99	0,13	0,07	0,02	0,06	59,42	105,04	37,20	2,94	342,33	6,15	0,02	0,03		
Всего за день:		10,1	7,2	75,8	408,4	2,99	0,13	0,07	0,02	0,06	59,42	105,04	37,20	2,94	342,33	6,15	0,02	0,03		

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																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2,0	3,8	6,07	0,01	0,01	0,00	0,00	15,05	11,15	5,13	0,32	65,35	1,07	0,00	0,00	45	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	10,9	13,9	44,7	1,63	0,07	0,08	0,20	0,00	16,21	145,36	38,57	1,30	203,07	4,09	0,02	0,08	291	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	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:	420	13,8	16,1	72,9	492,4	7,71	0,11	0,20	0,00	47,12	182,15	55,91	2,46	317,90	5,16	0,02	0,08			
Всего за день:		13,8	16,1	72,9	492,4	7,71	0,11	0,20	0,00	47,12	182,15	55,91	2,46	317,90	5,16	0,02	0,08			

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАРИНАД ОВОЩНОЙ	50	0,8	3,9	5,7	60,9	1,11	0,02	0,03	0,80	0,00	20,86	25,05	14,88	0,44	95,35	2,25	0,00	0,02	51	2018
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,2	21,4	136,4	10,38	0,12	0,10	0,02	0,06	44,68	85,56	30,30	1,22	763,74	8,54	0,00	0,03	312	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:	430	6,2	8,2	51,5	305,9	11,50	0,18	0,15	0,82	0,06	81,42	136,26	57,39	2,50	908,58	10,80	0,00	0,06		
Всего за день:		6,2	8,2	51,5	305,9	11,50	0,18	0,15	0,82	0,06	81,42	136,26	57,39	2,50	908,58	10,80	0,00	0,06		

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, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	6,0	3,3	3,4	67,2	1,41	0,04	0,05	0,25	0,00	26,71	92,30	24,86	0,56	217,38	55,18	0,01	0,24	229	2011	
КАША ЖИДКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"	150	4,6	3,3	34,9	187,9	0,00	0,10	0,02	0,01	0,05	17,45	88,44	31,84	0,96	80,50	1,53	0,00	0,02	175	2011	
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:	440	12,8	6,8	62,7	363,6	1,43	0,18	0,08	0,26	0,05	60,02	206,38	68,90	2,35	347,37	56,70	0,01	0,26			
Всего за день:		12,8	6,8	62,7	363,6	1,43	0,18	0,08	0,26	0,05	60,02	206,38	68,90	2,35	347,37	56,70	0,01	0,26			

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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																				
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 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	
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		
Итого за прием пищи:	480	6,2	5,6	63,4	329,2	0,82	0,08	0,05	0,07	0,05	34,02	101,15	39,60	1,47	144,47	1,24	0,01	0,03		
Всего за день:		6,2	5,6	63,4	329,2	0,82	0,08	0,05	0,07	0,05	34,02	101,15	39,60	1,47	144,47	1,24	0,01	0,03		

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																						
	60	0,9	4,6	6,8	73,4	1,33	0,03	0,03	0,96	0,00	25,02	30,04	17,86	0,53	114,35	2,70	0,00	0,03	51	2018		
МАРИНАД ОВОЩНОЙ																						
КАША ГРЕЧЕВАЯ С МЯСОМ	150	14,6	15,5	37,4	346,9	0,98	0,24	0,16	0,26	0,00	36,82	240,12	128,71	4,84	360,49	5,27	0,01	0,07	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:	440	17,8	20,3	68,6	528,8	2,33	0,30	0,21	1,22	0,00	77,71	295,81	158,77	6,21	524,33	7,97	0,01	0,10				
Всего за день:		17,8	20,3	68,6	528,8	2,33	0,30	0,21	1,22	0,00	77,71	295,81	158,77	6,21	524,33	7,97	0,01	0,10				

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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																					
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	11,9	13,8	2,7	1,27	0,04	0,09	0,12	0,03	14,82	102,57	13,92	1,08	169,88	4,43	0,01	0,08				
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,2	3,4	25,4	0,00	0,12	0,01	0,01	0,05	16,37	78,66	28,96	1,02	79,16	1,67	0,00	0,01	189	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	480	18,4	17,4	52,5	439,7	1,28	0,20	0,12	0,13	47,06	206,87	55,08	2,93	298,53	6,10	0,02	0,09				
Всего за день:		18,4	17,4	52,5	439,7	1,28	0,20	0,12	0,13	0,08	47,06	206,87	55,08	2,93	298,53	6,10	0,02	0,09			

8

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	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
	40	0,4	1,5	4,7	0,69	0,02	0,02	0,69	0,00	15,83	17,06	11,76	0,31	68,88	1,72	0,00	0,02	17	2018	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ																				
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12,1	14,0	32,1	12,01	0,19	0,15	0,03	0,00	35,87	191,62	51,51	3,12	939,32	9,88	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	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:	420	14,8	15,6	61,3	445,8	12,72	0,24	0,19	0,72	67,57	234,32	75,48	4,27	1160	11,60	0,01	0,11			
Всего за день:		14,8	15,6	61,3	445,8	12,72	0,24	0,19	0,72	67,57	234,32	75,48	4,27	11,60	11,60	0,01	0,11			
9																				

9

10 день

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	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
	60	0,8	6,1	4,6	77,1	6,87	0,02	0,02	0,14	0,00	16,60	23,95	10,80	0,53	157,90	2,24	0,00	0,01	51	2008	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,7	4,0	43,1	235,6	0,00	0,08	0,02	0,02	0,06	15,76	49,94	10,09	1,14	78,43	0,95	0,01	0,01	227	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:	440	9,9	10,3	72,2	421,3	6,89	0,14	0,06	0,16	0,06	48,23	99,53	33,09	2,51	285,82	3,19	0,02	0,03			
Всего за день:		9,9	10,3	72,2	421,3	6,89	0,14	0,06	0,16	0,06	48,23	99,53	33,09	2,51	285,82	3,19	0,02	0,03			

10