

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ ОШ с. Мраково
С. Л. Бушаров



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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептов	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																				
	40	0,4	1,5	4,8	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	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ																				
БЫТОЧКИ 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	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	
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:	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		
Итого 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		

1

2 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																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	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	227	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	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	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		

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																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ 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		

3

4 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																				
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			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,1	25,6	184,1	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	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	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		Энерготи- 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		
Завтрак																		
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,9	2,9	4,9	51,0	2,68	0,03	0,63	0,00	17,58	24,73	15,68	0,54	159,97	2,62	0,00	0,02	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 "ДРУЖБА"	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	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	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	
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										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																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	1,1	3,6	6,6	63,3	10,64	0,02	0,02	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	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	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		
Итого за прием пищи:	550	6,8	6,6	67,4	357,1	10,65	0,08	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	10,65	0,08	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 ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	180	18,5	19,5	44,9	428,7	1,22	0,29	0,20	0,32	0,00	45,04	286,31	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	F, мг				
																	Se, 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 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																				
	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
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ																				
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										№ 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																					
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-ДОМАШЕМУ	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