



СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ с. Имеевцев
А. Махмудов

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	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	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	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	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	0.00	

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 СТУЩЕННЫМ	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	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	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		

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	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	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		

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	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	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	0,00		
КАША ГРЕЧЕВАЯ 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	0,00	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	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	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 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 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	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	0,00	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	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	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	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	0,00	0,03			

5

6 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	0,00	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	0,00	227	2018
ЧУШКА С ОГУРЕЦОМ С ОЛИВКОВЫМ СОУСОМ	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	0,00	303	2018
ВИТАМИНЫ	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	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:																					

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	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			

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	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		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	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	7,50	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 РАССЫПАЧАЯ 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								№ 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	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		