



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 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	D, 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
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	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	

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	D, мкг	Ca, мг	P, 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	0,02	0,05	58,69	83,04	22,43	0,53	115,80	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	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	0,00	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	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	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	83,25	135,68	40,64	2,00	198,29	5,30	0,00	0,01			

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																				
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		

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																				
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								№ 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	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								№ 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																				
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	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								№ 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																				
	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
	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
	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		
	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		
		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:																				

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			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										№ 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																				
	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		
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ																				
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										№ 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,1	5,1	34,6	201,5	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	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