

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ с. Мисиденево
Мухоморова



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										№ 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	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		

2 день

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

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
	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	
	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	
	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	
	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			
	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			
	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	K, 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 ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПАЧАЯ 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	
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	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	2011	
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										№ 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																					
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										№ 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																					
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 "БАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНЫ"	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	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																					

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	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								№ 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																				
	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
	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
	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
	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	
	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										№ 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	40	0,2	0,2	1,5	9,6	10,00	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	0,06	0,00	5,26	5,79	3,39	0,14	43,49	0,53	0,00	0,00			
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	1,8	10,3	39,4	270,1	0,00	0,23	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	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	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	53,20	236,12	154,01	5,97	489,47	3,68	0,01	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, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
	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
	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	
	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
	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		