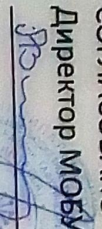


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ _____ с. _____

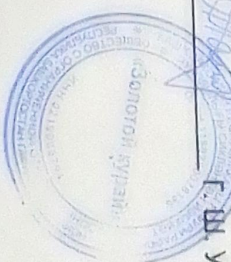

Директор МБОУ _____ с. _____
Александровский



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

7 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
КАША ПЕЧЕНЕВАЯ С МЯСОМ	180	18,4	19,8	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				
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:	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						
Всего за день:		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						
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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
КАША ПШЕНИЧНАЯ 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												№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, 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 ПРЯЖЕНАЯ РАССЫПАЧАЯ 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	109,25	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	39,70	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	123,95	4,76	319,69	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	123,95	4,76	319,69	2,49	0,00	0,02													
9																															

10 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	Мg, мг	Fe, мг	К, 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	59,39	90,07	24,32	0,40	113,62	5,05	0,01	0,02									207	2018
МОЛОК 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	0,00										
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	39,70	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	256,21	57,52	1,24	382,11	5,05	0,01	0,05										
Всего за день:		9,4	7,6	63,6	382,1																							
10																												

10