

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

В.В.В. с. *В.В.В.*

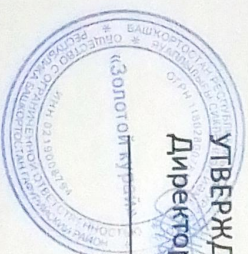
Одобрено 21.07.2023



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

Применение 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, мг	Se, мг	F, мг										
Завтрак																												
Пшеница озимая, пшеница	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										2009
Биточки жареные с соусом томатным	100	12.8	6.6	14.2	117.6	0.80	0.01	0.01	0.06	0.00	5.28	6.79	3.39	0.14	43.49	0.53	0.00	0.00										2018
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	0.0	8.8	30.2	245.2	0.00	0.00	0.00	0.02	0.08	5.08	0.78	1.02	0.01	1.09	0.00	0.00	0.00										2016
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	9.8	39.7	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.66	3.29	0.30	10.79	0.00	0.00	0.00	0.00										
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.6	69.9	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.69	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00										
Итого за прием пищи:	510	15.3	15.6	69.9	539.6	8.37	0.06	0.04	0.13	0.08	30.44	40.05	22.65	1.23	181.85	1.13	0.00	0.00										

2 День

Применение 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	Na, мг	F, мг								
Завтрак																										
Сырники из теста с молоком с добавлением сахара ванильного	80	7.6	7.0	7.8	170.8	0.13	0.03	0.13	0.03	0.02	95.25	105.50	13.41	0.33	114.40	1.73	0.01	0.02								2011
Чай с лимоном	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
Печенье для детского питания	200	0.1	0.0	7.0	41.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	11.17	3.96	3.77	0.34	18.92	0.00	0.00	0.00								2011
Хлеб пшеничный	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	0.65	33.00	0.00	0.00	0.00								2008
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	259.19	59.01	2.48	343.98	8.09	0.02	0.03								
2																										

3 День

Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Со, мг	F, мг								
Завтрак																										
Орешек свиной порционный	30	0,2	0,0	0,8	4,2	3,08	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	12,60	4,20	0,30	42,36	0,90	0,00	0,01								2008
Плов из шпика	150	12,6	14,6	37,6	373,6	2,13	0,06	0,10	0,35	0,00	22,99	169,69	44,54	1,58	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	0,00	37,8						2011
Рисовый	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	0,00	0,01							2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	69,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,69	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00								2011
Итого за прием пищи:	510	15,0	16,1	69,5	650,5	9,28	0,16	0,17	0,36	0,00	91,00	295,47	70,37	4,43	654,09	10,95	0,02	0,11								3

4 день

Прем. пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										Не 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																						
КОММОДОВ СВЕЖИЙ ПОРЦИОНАМИ	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		
КОММОДОВ КОРУЧЕ 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				
КОММОДОВ ТРЕУГОЛЬНАЯ РАССЫЛКА 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	0.01	323	2008		
КОММОДОВ СВЕЖИЙ 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	399	2011		
КОММОДОВ ПИЩЕВЫЙ	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	15.1	15.2	63.8	473.4	8.30	0.27	0.15	0.13	0.08	37.66	208.15	133.84	5.02	411.37	3.22	0.01	0.02				

4

5 день

Прем. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								Не рецептур	Сборник рецептур		
		Белок, г	Жир, 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																					
КОММОДОВА 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	43.61	7.62	0.05	86.62	5.40	0.00	0.00	162	2011	
КОММУЕТ 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	300	2008	
КОММУЕТ С ОМАСОМ	200	0.1	0.0	9.6	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	0.00	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	22.88	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	580	15.3	15.5	69.4	485.1	1.38	0.12	0.35	0.07	0.06	270.30	238.95	46.92	1.52	390.11	5.40	0.00	0.03			

5

6 день

Прямое наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, 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																					
ОМЛЕТ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	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
КОМПОЗИЦИЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ 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	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00			
МАКСИМУМ 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	10,9	0,00	0,00	0,00	227		2018
КОМПОЗИЦИЯ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	0,1	0,0	0,02	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,88	2,97	3,36	0,30	10,52	0,00	0,00	0,00	303		2018
КОМПОЗИЦИЯ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,88	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00			
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩЕ	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	52,61	0,90	0,00	0,01			

6

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																						
КАШКА 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	2016		
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	22,69	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	510	15,9	16,1	67,4	699,5	5,28	0,34	0,24	0,35	0,03	76,02	328,23	171,30	8,60	766,99	8,68	0,02	0,10				
																			7			

8 день

Принем 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, мг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	50	6,1	5,9	10,6	143,7	0,13	0,02	0,12	0,03	0,06	93,64	100,66	13,01	0,31	105,41	1,49	0,01	0,02	223	2011				
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МОЛОКОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,3	7,4	27,2	259,5	0,31	0,20	0,09	0,03	0,06	83,58	169,20	52,19	1,89	214,19	8,07	0,00	0,01	189	2006				
СОК ГРУШОВЫЙ 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	369	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	8,00	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						
8																								

9 день

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	К, 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	7,50	6,00	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	2008
БАКОНКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ																				
	100	12,9	6,6	14,2		177,6	0,60	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																				
	150	0,8	8,3	32,8		225,7	0,00	0,19	0,10	0,02	0,07	20,60	161,04	109,25	3,79	226,31	1,96	0,00	0,01	323
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
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	6,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:																				
	510	16,1	15,2	59,7		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										№ 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6,1	9,1	34,6		231,5	0,28	0,04	0,07	0,03	0,06	38,38	90,07	24,32	0,40	113,62	5,05	0,01	0,02	2018
ЙОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	3,0	2,3	4,5		72,0	1,05	0,05	0,28	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	59,50	21,89	0,83	133,99	4,50	0,00	0,00	382
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	6,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	530	15,5	15,7	66,1		471,4	1,57	0,13	0,40	0,07	0,06	304,83	314,93	76,12	1,77	505,31	9,55	0,01	0,05	