

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

Зишви-Ларушви
МОБУ *Зишви-Ларушви* Т. К.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Г. Ш. Урманцкина
Г. Ш. Урманцкина



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

1 день

Применение 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																				
БЛЮСКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100		2,5	2,7	35,5	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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,2	3,3	25,4	147,7	0,00	0,12	0,01	0,01	0,04	16,36	78,64	28,96	1,02	79,15	1,67	0,00	0,01	189	
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	6,9	6,0	62,5	291,7	0,82	0,16	0,04	0,07	0,04	37,49	110,08	44,55	2,00	172,13	2,20	0,00	0,01		
Всего за день:		6,9	6,0	62,5	291,7	0,82	0,16	0,04	0,07	0,04	37,49	110,08	44,55	2,00	172,13	2,20	0,00	0,01		

2 день

Применение 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																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1,1	3,0	8,3	64,2	2,96	0,01	0,03	0,00	0,00	27,79	29,45	14,91	0,96	214,41	5,21	0,00	0,01	к/к	к/к							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ	150	6,7	4,0	43,1	235,6	0,00	0,08	0,02	0,02	0,06	15,76	49,94	10,09	1,14	78,43	0,95	0,01	0,01	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:	440	10,1	7,2	75,8	408,4	2,99	0,13	0,07	0,02	0,06	59,42	105,04	37,20	2,94	342,33	6,15	0,02	0,03									
Всего за день:		10,1	7,2	75,8	408,4	2,99	0,13	0,07	0,02	0,06	59,42	105,04	37,20	2,94	342,33	6,15	0,02	0,03									

3 день

Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2,0	3,8	36,2	6,07	0,01	0,01	0,00	0,00	15,05	11,15	5,13	0,32	65,35	1,07	0,00	0,00	45	2011							
ПЛОДЫ ИЗ ПИЛЛЫ	150	10,9	13,9	44,7	347,6	1,63	0,07	0,08	0,20	0,00	16,21	145,36	38,57	1,30	203,07	4,09	0,02	0,08	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:	420	13,8	16,1	72,9	482,4	7,71	0,11	0,11	0,20	0,00	47,12	182,15	55,91	2,46	317,90	5,16	0,02	0,08									
Всего за день:		13,8	16,1	72,9	482,4	7,71	0,11	0,11	0,20	0,00	47,12	182,15	55,91	2,46	317,90	5,16	0,02	0,08									
3																											

4 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминные										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																									
МАРИНАД ОВОЩНОЙ	50	0,8	3,9	5,7	60,9	1,11	0,02	0,03	0,80	0,00	20,86	25,05	14,88	0,44	95,35	2,25	0,00	0,02	51	2018					
ПОРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,2	21,4	136,4	10,38	0,12	0,10	0,02	0,06	44,69	85,96	30,30	1,22	783,74	8,54	0,00	0,03	312	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:	430	6,2	8,2	51,5	305,9	11,50	0,18	0,15	0,82	0,06	81,42	136,26	57,39	2,50	908,58	10,80	0,00	0,06							
Всего за день:		6,2	8,2	51,5	305,9	11,50	0,18	0,15	0,82	0,06	81,42	136,26	57,39	2,50	908,58	10,80	0,00	0,06							
4																									

4

5 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминные										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																									
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	6,0	3,3	3,4	67,2	1,41	0,04	0,05	0,25	0,00	26,71	92,30	24,86	0,56	217,38	55,18	0,01	0,24	229	2011					
КАША ЖЕЛТОКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"	150	4,6	3,3	34,9	187,9	0,00	0,10	0,02	0,01	0,05	17,45	88,44	31,84	0,96	80,50	1,53	0,00	0,02	175	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:	440	12,8	6,8	62,7	363,6	1,43	0,18	0,08	0,26	0,05	60,02	206,38	68,90	2,35	347,37	56,70	0,01	0,26							
Всего за день:		12,8	6,8	62,7	363,6	1,43	0,18	0,08	0,26	0,05	60,02	206,38	68,90	2,35	347,37	56,70	0,01	0,26							
5																									

5

6 день

Применение 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	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 РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,5	2,9	36,3	185,2	0,00	0,03	0,02	0,01	0,05	12,89	68,71	24,00	0,50	51,49	0,71	0,01	0,02	171,2	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:	480	6,2	5,6	63,4	329,2	0,82	0,08	0,05	0,07	0,05	34,02	101,15	39,60	1,47	144,47	1,24	0,01	0,03						
Всего за день:		6,2	5,6	63,4	329,2	0,82	0,08	0,05	0,07	0,05	34,02	101,15	39,60	1,47	144,47	1,24	0,01	0,03						
6																								

6

7 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества														Не рентабельные типы	Скорость рентабельности
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Na, мг	F, мг																
Завтрак																																		
МАРИНАД ОВОЩНОЙ	60	0,9	4,6	6,8	73,4	1,33	0,03	0,06	0,06	25,02	30,04	17,96	0,93	114,35	2,70	0,03	0,03	51	2018															
КАША ГРЕЧЕВАЯ С МЯСОМ	150	14,6	15,5	37,4	346,9	0,96	0,24	0,16	0,26	30,80	240,12	128,71	4,64	390,46	5,27	0,01	0,01	201	2018															
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,6	30,7	0,02	0,00	0,00	0,00	9,66	2,92	3,29	0,20	10,70	0,00	0,00	0,00	300																
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	66,9	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:	440	17,8	20,3	68,8	628,8	2,33	0,30	0,20	0,26	69,60	171,71	246,81	6,21	524,33	7,97	0,01	0,03																	
Всего за день:		17,8	20,3	68,8	628,8	2,33	0,30	0,21	1,22	69,60	171,71	246,81	6,21	524,33	7,97	0,01	0,03																	

8 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						Не рентабельные типы	Скорость рентабельности		
		Белки, г	Жиры, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг				
Завтрак																				
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	100	11,6	13,8	2,7	102,7	1,27	0,04	0,06	0,12	0,03	14,02	102,57	13,50	1,06	160,86	4,43	0,01	0,06	199	2008
ТОМАТНЫЙ	150	4,2	3,4	25,4	146,4	0,00	0,12	0,01	0,01	0,05	16,31	16,65	28,56	1,02	10,16	1,67	0,00	0,01	200	2018
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИРНАЯ	200	0,1	0,0	9,6	30,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,92	3,29	0,20	10,70	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,2	0,2	14,6	66,9	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		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	480	18,4	17,4	62,6	438,7	1,26	0,20	0,12	0,13	0,06	47,06	276,81	55,96	2,93	206,53	6,10	0,02	0,09		
Итого за прием пищи:		18,4	17,4	62,6	438,7	1,26	0,20	0,12	0,13	0,06	276,81	55,96	2,93	206,53	6,10	0,02	0,09			
Всего за день:		18,4	17,4	62,6	438,7	1,26	0,20	0,12	0,13	0,06	276,81	55,96	2,93	206,53	6,10	0,02	0,09			8

9 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества						Не рентабельные типы	Скорость рентабельности
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Витамины				Минеральные вещества																
							В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг										
Завтрак																											
САЛАТ ИЗ МОСКОВИ	40	0,4	1,5	4,7	34,4	0,69	0,02	0,02	0,00	15,63	17,06	11,76	0,31	68,86	1,72	0,03	0,02	17	2018								
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСНОМ	150	12,1	14,0	32,1	302,7	12,01	0,16	0,15	0,03	0,00	35,87	191,62	51,51	3,12	939,32	9,86	0,01	0,06	143								
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,6	30,7	0,02	0,00	0,00	0,00	6,66	2,97	3,29	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	300	2018								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	66,9	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:	420	14,8	16,6	61,3	446,6	12,72	0,24	0,19	0,72	0,00	67,97	234,32	79,46	4,27	1160,00	0,01	0,11										
Всего за день:		14,8	16,6	61,3	446,6	12,72	0,24	0,19	0,72	0,00	67,97	234,32	79,46	4,27	1160,00	0,01	0,11	9									

10 день

10 апреля										Минеральные вещества										Не рентабельные		Скорость рентабельности	
Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						Не рентабельные	Скорость рентабельности					
		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	Na, мг			F, мг				
Завтрак																		5,1	2008				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,6	6,1	4,6	77,1	6,97	0,02	0,02	0,14	0,00	16,60	23,65	10,80	0,53	167,96	2,24	0,00	0,01	2018				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	6,7	4,0	43,1	235,6	0,00	0,06	0,02	0,02	0,06	15,76	49,04	10,06	1,14	78,43	0,96	0,01	0,01	2018				
ОТВАРНЫЕ		0,1	0,0	9,6	30,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,92	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	2018				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,6	66,9	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	2018				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	66,9	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	2018				
Итого за прием пищи:	440	9,9	10,3	72,2	421,3	6,90	0,14	0,06	0,16	0,06	40,23	94,53	33,09	2,51	285,82	3,19	0,02	0,03	2018				
Всего за день:		9,9	10,3	72,2	421,3	6,90	0,14	0,06	0,16	0,06	40,23	94,53	33,09	2,51	285,82	3,19	0,02	0,03	2018				