

СОГЛАСОВАНО

Директор МБУ

Ведущий специалист
Ведущий специалист



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

4 день

Применяемые препараты	Масса порошка, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			К, мг	Л, мг
Завтрак																		
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	110	0,7	4,6	4,0	60,1	1,26	0,01	0,01	0,27	0,04	12,61	15,87	8,50	0,34	84,23	0,80	0,00	0,00
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,1	25,6	164,1	12,45	0,15	0,12	0,03	0,07	53,59	102,63	36,34	1,46	916,21	10,25	0,00	0,04
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:	550	9,0	10,0	68,6	401,6	13,73	0,23	0,16	0,30	0,11	88,28	166,83	65,96	3,18	1088,63	11,05	0,00	0,05
Всего за день:		9,0	10,0	68,6	401,6	13,73	0,23	0,16	0,30	0,11	88,28	166,83	65,96	3,18	1088,63	11,05	0,00	0,05

4

5 день

Применяемые препараты	Масса порошка, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	Витамины											
					С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	Е, мг
Завтрак																	
МЯСО МОСКОВСКОЕ	40	0,9	2,9	4,9	51,0	2,68	0,03	0,03	0,63	0,00	17,58	24,73	15,68	0,54	159,97	2,62	0,00
ШИНДЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	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
КАША ГРЯДКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНИ ДРЯЖКА	180	5,5	4,0	41,8	225,2	0,00	0,12	0,02	0,02	0,05	20,92	105,99	38,16	1,15	96,47	1,83	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
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
Итого за прием пищи:	550	8,7	7,1	71,2	384,7	2,70	0,18	0,07	0,65	0,05	54,37	156,37	65,04	2,53	305,53	4,44	0,01
Всего за день:		8,7	7,1	71,2	384,7	2,70	0,18	0,07	0,65	0,05	54,37	156,37	65,04	2,53	305,53	4,44	0,01

5

6 день

Применяемые препараты	Масса порошка	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг	Na, мг	F, мг
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	1,1	3,6	6,6	63,3	10,64	0,02	0,02	0,00	0,00	26,37	19,53	8,99	0,57	114,50	1,87	0,00	0,01	45	2011
БЛЮЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	100	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		
КАША РИСОВЫЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,5	2,9	36,3	185,2	0,00	0,03	0,02	0,01	0,05	12,89	69,71	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	2016
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	6,9	6,6	67,4	357,1	10,65	0,08	0,06	0,02	0,05	55,12	114,89	45,20	1,90	215,48	2,57	0,01	0,03		
Всего за день:		6,9	6,6	67,4	357,1	10,65	0,08	0,06	0,02	0,05	55,12	114,89	45,20	1,90	215,48	2,57	0,01	0,03		

6

Применяемые блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Витаминные вещества										Минеральные вещества					Не расчитаны	Обороник репелент
		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, мг	Se, мг	F, мг						
7 день																							
Завтрак																							
МАРГАРИН ОБЫЧНЫЙ	100	1,5	7,7	11,3	121,8	2,21	0,05	0,05	1,59	0,00	41,69	50,05	29,76	0,88	190,53	4,50	0,00	0,04	51	2018			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	180	18,5	19,5	44,9	428,7	1,22	0,29	0,20	0,32	0,00	45,04	296,31	155,40	5,89	443,25	6,65	0,01	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			
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	30	2,2	2,9	21,7	121,3	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	7,83	24,30	5,40	0,57	33,00	0,00	0,00	0,00					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	18,5	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 завтрак:	550	25,2	30,3	107,1	803,5	3,45	0,40	0,29	1,92	0,00	112,50	403,87	205,73	8,36	729,17	11,15	0,02	0,13					
Итого за день:		25,2	30,3	107,1	803,5	3,45	0,40	0,29	1,92	0,00	112,50	403,87	205,73	8,36	729,17	11,15	0,02	0,13					

8 день																							
Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминные										Минеральные вещества						Не расчитаны	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, мг	Se, мг	F, мг					
																			Завтрак				
МЯСО СВЕКОЛЬНАЯ	50	0,9	3,7	5,3	58,4	2,58	0,01	0,02	0,01	0,00	16,34	21,95	10,52	0,64	159,64	3,30	0,00	0,01	56	2008			
ТЕОТЕИН КАРМАН С СОУСОМ	110	12,0	14,6	3,2	192,8	1,47	0,04	0,09	0,13	0,00	15,90	103,69	14,74	1,12	180,23	4,55	0,01	0,08					
ТОМАТЫ	160	7,2	4,0	46,0	249,3	0,00	0,09	0,03	0,02	0,06	16,78	53,23	10,76	1,22	83,62	1,01	0,02	0,01	227	2018			
МАКАРОНЫ НАСЛЕДИЯ	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			
ОТВАРЕННЫЕ	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			
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	69,9	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 день:	550	22,3	22,6	78,9	600,1	4,06	0,16	0,15	0,15	0,05	64,88	204,51	48,23	3,81	472,97	8,86	0,03	0,10					
Среднее за день:		22,3	22,6	78,9	600,1	4,06	0,16	0,15	0,15	0,05	64,88	204,51	48,23	3,81	472,97	8,86	0,03	0,10					

Применяемые блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминные										Минеральные вещества						Не расчитаны	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, мг	Se, мг	F, мг					
9 день																							
Завтрак																							
САЛАТ ИЗ МОЯВЫ	60	0,7	2,3	7,1	52,3	1,03	0,02	0,03	1,03	0,00	23,75	25,58	17,65	0,46	103,31	2,58	0,00	0,03	17			2018	
КОТЛЕТЫ НА ГОТОВИЛИ С СОУСОМ	110	0,9	4,9	3,6	61,0	1,00	0,01	0,00	0,15	0,00	4,00	10,00	5,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	0,0	3,2	0,0	29,0	0,00	0,00	0,00	0,02	0,06	8,47	1,01	1,47	0,02	1,10	0,00	0,00	0,00	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69,9	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 день:	550	3,9	10,6	35,2	250,9	2,05	0,07	0,05	1,20	0,06	52,09	62,24	36,32	1,52	153,91	2,58	0,00	0,03					
Всего за день:		3,9	10,6	35,2	250,9	2,05	0,07	0,05	1,20	0,06	52,09	62,24	36,32	1,52	153,91	2,58	0,00	0,03					

10 день

Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витаминные										Минеральные вещества						Не расчитаны	Скорректированный рацион
					Витамины										Минеральные вещества							
		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, мг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
ВИНЕГРЕТ ОБЫЧНЫЙ	40	0.6	4.1	3.1	51.4	4.58	0.02	0.01	0.10	0.00	11.07	15.96	7.20	0.35	105.26	1.50	0.00	0.01	51		2008	
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	180	10.5	15.3	24.9	279.2	13.39	0.16	0.15	0.05	0.00	25.83	146.26	41.24	2.12	971.74	10.57	0.01	0.09	143		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	
БЫСКО	100	0.4	0.4	9.5	45.6	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	339		2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	69.9	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00				
Итого за завтрак:	550	13.7	18.9	61.9	484.8	21.96	0.24	0.20	0.15	0.00	67.16	197.77	67.85	5.29	1404.50	14.07	0.01	0.11				
Всего за день:		13.7	18.9	61.9	484.8	21.96	0.24	0.20	0.15	0.00	67.16	197.77	67.85	5.29	1404.50	14.07	0.01	0.11				