

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

ООО с. Каратаево
Л. Н. Айтжанова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Г. Ш. Урманшина

ПЛАНОВОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей, питание которых организовано за счет родительских взносов

в общеобразовательных учреждениях МР Гафурийский район РБ

возраст от 12 лет и старше

зимний период

на период 2024 учебного года

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	0,3	1,9	2,0	26,1	0,60	0,00	0,01	0,04	0,00	3,94	4,34	2,54	0,11	32,54	0,40	0,00	0,00		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	0,0	4,0	0,0	36,3	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	5,08	0,76	1,02	0,01	1,09	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:	470	2,6	6,1	26,4	170,9	0,62	0,04	0,03	0,06	0,08	24,89	30,75	15,76	0,95	83,12	0,40	0,00	0,00		
Всего за день:		2,6	6,1	26,4	170,9	0,62	0,04	0,03	0,06	0,08	24,89	30,75	15,76	0,95	83,12	0,40	0,00	0,00		

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0,4	2,1	4,5	38,6	2,10	0,01	0,01	0,00	0,00	10,75	11,74	6,23	0,57	106,75	2,12	0,00	0,01	54	2011
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	3,7	6,5	1,1	77,6	0,58	0,02	0,03	0,17	0,05	14,52	38,78	6,97	0,47	66,50	1,78	0,00	0,03	106	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	21,9	89,4	1,06	0,01	0,00	0,00	0,00	11,81	2,61	3,60	0,52	74,56	0,53	0,00	0,00	309	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:	470	6,5	8,8	42,1	274,6	3,73	0,07	0,06	0,18	0,05	43,29	75,82	25,70	2,10	286,51	4,42	0,01	0,04		
Всего за день:		6,5	8,8	42,1	274,6	3,73	0,07	0,06	0,18	0,05	43,29	75,82	25,70	2,10	286,51	4,42	0,01	0,04		

2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	К, 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
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	11,6	16,5	46,0	378,6	1,13	0,07	0,08	0,19	0,00	16,48	152,49	38,98	1,32	187,00	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	14,5	18,7	74,2	523,4	7,21	0,11	0,11	0,19	0,00	47,39	189,28	56,31	2,48	301,84	5,15	0,02	0,09		
Всего за день:		14,5	18,7	74,2	523,4	7,21	0,11	0,11	0,19	0,00	47,39	189,28	56,31	2,48	301,84	5,15	0,02	0,09		

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,2	6,1	4,7	82,2	4,80	0,04	0,00	0,27	0,00	12,00	27,60	12,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2008
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,6	4,6	38,8	230,9	0,00	0,23	0,12	0,01	0,05	17,58	188,20	127,04	4,41	266,80	2,31	0,00	0,01	173	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	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:	450	13,8	11,0	72,8	444,7	4,82	0,31	0,14	0,28	0,05	47,52	249,00	154,21	5,97	329,19	2,31	0,01	0,02		
Всего за день:		13,8	11,0	72,8	444,7	4,82	0,31	0,14	0,28	0,05	47,52	249,00	154,21	5,97	329,19	2,31	0,01	0,02		

4

5 день

		Пищевые вещества		Витамины	Минеральные вещества		
--	--	------------------	--	----------	----------------------	--	--

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети- ческая ценность, ккал	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	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Завтрак																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	1,1	2,8	3,9	45,5	2,56	0,03	0,03	0,26	0,07	9,59	24,27	9,13	0,37	128,91	2,00	0,00	0,01	40	2011
СУП КУБАНСКИЙ	200	9,6	8,0	21,2	195,7	5,90	0,20	0,10	0,33	0,00	44,17	118,45	40,46	2,39	586,30	6,50	0,00	0,06	102	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	0,4	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		
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:	570	13,3	11,4	59,0	395,4	12,48	0,29	0,16	0,60	0,07	84,03	178,27	68,99	5,58	#####	10,50	0,01	0,08		
Всего за день:		13,3	11,4	59,0	395,4	12,48	0,29	0,16	0,60	0,07	84,03	178,27	68,99	5,58	#####	10,50	0,01	0,08		

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	К, 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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	150	15,2	15,7	37,1	350,1	0,86	0,24	0,17	0,28	0,03	36,88	244,06	128,95	4,87	361,67	5,38	0,01	0,07	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	18,1	17,9	65,3	494,9	6,95	0,28	0,20	0,28	0,03	67,80	280,85	146,28	6,03	476,51	6,44	0,01	0,08		
Всего за день:		18,1	17,9	65,3	494,9	6,95	0,28	0,20	0,28	0,03	67,80	280,85	146,28	6,03	476,51	6,44	0,01	0,08		

8

9 день

		Пищевые вещества		Витамины	Минеральные вещества		
--	--	------------------	--	----------	----------------------	--	--

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети- ческая ценность, ккал	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	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Завтрак																				
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	0,3	1,9	2,0	26,1	0,60	0,00	0,01	0,04	0,00	3,94	4,34	2,54	0,11	32,54	0,40	0,00	0,00		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0,0	4,0	0,0	36,3	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	5,08	0,76	1,02	0,01	1,09	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:	470	2,6	6,1	26,4	170,9	0,62	0,04	0,03	0,06	0,08	24,89	30,75	15,76	0,95	83,12	0,40	0,00	0,00		
Всего за день:		2,6	6,1	26,4	170,9	0,62	0,04	0,03	0,06	0,08	24,89	30,75	15,76	0,95	83,12	0,40	0,00	0,00		

11

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	1,4	4,1	3,1	54,8	3,20	0,02	0,00	0,18	0,00	8,00	18,40	8,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2008
СУП С РИСОМ И С МЯСОМ	250	9,2	4,6	12,1	127,1	1,00	0,03	0,00	0,03	0,00	15,01	85,04	17,01	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00		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	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	520	12,9	8,9	39,7	290,4	4,22	0,09	0,02	0,21	0,00	38,87	129,09	37,21	2,40	49,49	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		12,9	8,9	39,7	290,4	4,22	0,09	0,02	0,21	0,00	38,87	129,09	37,21	2,40	49,49	0,00	0,00	0,00		

12

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	1,1	2,8	3,9	45,5	2,56	0,03	0,03	0,26	0,07	9,59	24,27	9,13	0,37	128,91	2,00	0,00	0,01	40	2011
СУП КУРИНЫЙ	200	5,2	6,4	6,5	104,1	3,21	0,05	0,06	0,34	0,00	25,41	65,79	18,28	0,88	254,76	4,02	0,00	0,05	100	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	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	480	8,6	17,7	34,9	333,2	5,78	0,12	0,11	0,66	0,07	51,87	117,71	39,62	2,09	433,15	6,02	0,01	0,06		
Всего за день:		8,6	17,7	34,9	333,2	5,78	0,12	0,11	0,66	0,07	51,87	117,71	39,62	2,09	433,15	6,02	0,01	0,06		

17

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	Ca, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО - КОРЕЙСКИ	40	0,5	2,8	3,0	39,0	0,82	0,02	0,02	0,64	0,00	16,79	18,41	11,58	0,33	72,06	1,72	0,00	0,02	41	2012
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	150	9,4	12,6	17,7	222,1	9,67	0,12	0,12	0,05	0,00	21,44	121,02	31,48	1,69	710,53	8,21	0,01	0,08	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
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	12,2	15,5	45,1	369,7	10,50	0,17	0,16	0,68	0,00	54,10	165,07	55,26	2,85	832,08	9,93	0,01	0,10		
Всего за день:		12,2	15,5	45,1	369,7	10,50	0,17	0,16	0,68	0,00	54,10	165,07	55,26	2,85	832,08	9,93	0,01	0,10		

18

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	0,3	1,9	2,0	26,1	0,60	0,00	0,01	0,04	0,00	3,94	4,34	2,54	0,11	32,54	0,40	0,00	0,00			

КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	6,6	5,6	29,9	196,2	0,00	0,17	0,10	0,02	0,07	15,82	145,56	98,45	3,41	206,34	1,78	0,00	0,01	173	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:	500	9,2	7,6	56,4	330,8	0,62	0,21	0,12	0,06	0,07	35,63	175,54	113,19	4,35	288,37	2,18	0,00	0,02		
Всего за день:		9,2	7,6	56,4	330,8	0,62	0,21	0,12	0,06	0,07	35,63	175,54	113,19	4,35	288,37	2,18	0,00	0,02		

19

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК"	150	1,7	5,1	6,6	79,4	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
СОК ФРУКТОВЫЙ 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	389	2011
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:	380	3,9	5,2	21,2	148,3	0,31	0,05	0,08	0,03	0,06	71,94	66,49	16,53	0,59	127,32	5,40	0,00	0,00		
Всего за день:		3,9	5,2	21,2	148,3	0,31	0,05	0,08	0,03	0,06	71,94	66,49	16,53	0,59	127,32	5,40	0,00	0,00		

20