

Корчагов



СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ _____ с. *Величкина*

МОБУ СОШ с. Карагаево



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Золотой курай» _____ г. Ш. Урманшина

ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей с ограниченными возможностями здоровья,

обучающихся в общеобразовательных учреждениях МР Гафурийский район РБ

возраст от 7 до 11 лет

осенне-зимний период

1 День

Прием 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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
Салат витаминный	40	0.7	2.1	5.0	41.9	13.70	0.02	0.02	0.24	1.02	19.52	14.77	8.76	0.60	98.83	1.50	0.00	0.01	0.01	45	2011	
Котлеты рыбные	60	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	0.00			
Макаронные изделия отварные	130	5.8	3.6	37.4	205.1	0.00	0.07	0.02	0.02	0.05	13.67	43.30	8.74	0.56	67.99	0.62	0.01	0.01	0.01	227	2018	
Сок томатный негаз	30	0.3	0.5	2.0	13.8	0.60	0.01	0.01	0.04	0.00	3.93	4.29	2.54	0.10	32.53	0.39	0.00	0.00	0.00	348	2012	
Чай с лимоном	200-105	0.1	0.0	10.0	4.11	0.69	0.00	0.00	0.00	0.00	10.89	3.80	3.66	0.33	17.62	0.30	0.00	0.00	0.00	377	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	0.00			
Итого за прием пищи	505	9.1	6.3	68.9	376.8	14.99	0.13	0.05	0.29	1.05	54.21	89.83	32.63	2.57	255.67	2.71	0.01	0.03				
Обед																						
Салат из моркови	60	0.7	2.3	7.1	52.3	1.03	0.02	0.02	0.03	1.03	0.00	23.75	25.88	17.66	103.31	2.58	0.00	0.03	0.02	17	2018	
Диетический суп с картофелем	225	1.6	2.6	7.9	53.9	10.94	0.04	0.04	0.18	0.00	41.93	38.01	18.63	0.87	281.29	3.51	0.00	0.00	0.00			
Сметана к первому блюду прожаренная	5	0.1	0.7	0.2	10.0	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	3.66	2.40	0.32	0.01	5.45	0.45	0.00	0.00	0.00			
Плов из птицы	150	12.5	15.5	44.7	368.6	1.69	0.07	0.09	0.21	0.00	17.92	158.67	40.04	1.43	220.72	4.64	0.02	0.05	0.05	251	2011	
Напиток витаминизированный	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	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	0.00	0.00			
Хлеб ржаной	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	0.00			
Итого за прием пищи	700	19.3	21.7	89.1	632.7	13.67	0.21	0.15	1.42	0.00	139.27	270.22	96.46	3.86	688.77	11.18	0.02	0.14	0.15			
Всего за день		28.4	28.0	158.0	1003.5	28.66	0.34	0.20	1.72	0.05	182.49	359.05	129.09	6.43	944.44	13.89	0.04	0.16				

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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 витаминный	40	0,7	2,0	4,2	49,4	2,96	0,01	0,02	0,01	0,00	13,06	17,53	8,40	0,51	107,36	2,64	0,00	0,01	56	2008
Вареное яйцо	130	14,0	14,4	32,1	319,5	0,79	0,21	0,19	0,24	0,03	32,53	218,34	112,39	4,28	332,39	4,94	0,01	0,06	261	2011
Чай с лимоном	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,50	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	358	2011
Хлеб пшеничный	200	1,5	1,7	21,8	108,4	0,28	0,01	0,00	0,01	0,00	64,45	38,58	8,19	0,04	79,14	4,50	0,00	0,05	378	2011
Итого за прием пищи	500	18,8	19,5	82,3	583,0	7,12	0,29	0,20	0,27	0,03	130,64	306,82	145,03	7,56	845,53	14,37	0,01	0,14		
Обед																				
Салат из белокочанной капусты	40	0,6	2,0	3,8	36,2	8,37	0,01	0,01	0,06	0,00	15,05	11,16	5,13	0,32	63,37	1,07	0,00	0,03	41	2011
Котлеты рыбные с грибами	200	4,0	2,4	27,6	148,1	4,44	0,04	0,04	0,06	0,00	29,07	62,66	27,40	1,30	368,14	1,20	0,00	0,03	261	2011
Пюре картофельное	60	14,0	13,6	2,4	187,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	129,44	16,05	1,45	161,22	5,33	0,00	0,00		
Плов из курицы с овощами	150	16,8	5,2	32,0	253,8	2,20	0,04	0,04	0,06	0,00	57,64	153,37	50,97	4,73	644,52	3,83	0,00	0,01	251	2011
Напиток витаминизированный	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	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	382	
Хлеб ржаной	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	382	
Итого за прием пищи	710	39,7	23,5	107,7	801,6	11,20	0,09	0,06	0,26	0,00	147,24	401,91	128,99	8,89	1334,44	13,42	0,00	0,06		
Всего за день:		58,5	43,0	190,0	1384,6	18,32	0,38	0,26	0,53	0,03	277,88	708,74	274,02	16,25	1979,97	27,80	0,01	0,14		

3 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																							
Маринованная свекла	60	0,9	4,5	6,7	12,1	1,33	0,03	0,03	0,96	0,00	26,02	30,04	17,66	0,53	114,35	2,70	0,00	0,03	0,03	51	2018		
Виточки кукурузные	60	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	0,00				
Чай с сахаром	150	4,6	3,3	34,9	187,8	0,00	0,10	0,02	0,01	0,05	16,54	88,44	31,66	0,96	80,44	1,53	0,00	0,02	0,02	175	2011		
Хлеб пшеничный	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	0,00	300	2018		
Итого за прием пищи	500	7,8	8,1	66,1	368,5	1,34	0,16	0,07	0,97	0,05	57,52	144,13	61,72	2,33	244,28	4,23	0,01	0,05	0,05				
Обед																							
Икра морковная	40	0,9	2,9	4,9	51,1	2,70	0,03	0,03	0,63	0,00	17,64	24,84	15,76	0,64	161,04	2,63	0,00	0,02	0,02	54	2011		
Сметана к первому блюду (при подаче)	200	1,7	3,3	13,9	89,2	5,71	0,06	0,05	0,17	0,00	38,76	49,73	24,03	1,20	399,47	6,22	0,00	0,03	0,03	81	2011		
Птица тушенная в соусе	5	0,1	0,7	0,2	10,0	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	3,66	2,40	0,32	0,01	5,45	0,45	0,00	0,00	0,00				
Вермишель с мясом	60	7,3	8,9	1,7	118,1	0,29	0,02	0,06	0,04	0,00	11,02	62,33	7,26	0,50	84,13	2,83	0,01	0,05	0,05	290	2011		
Компот из яблок	150	0,0	4,0	0,9	36,3	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	10,26	1,54	1,47	0,04	1,27	0,00	0,00	0,00	0,00	203	2011		
Хлеб пшеничный	200	0,1	0,1	11,8	49,0	0,90	0,01	0,00	0,00	0,00	10,71	2,23	3,24	0,45	63,34	0,45	0,00	0,00	0,00	309	2018		
Хлеб ржаной	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	36,70	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи	715	14,6	20,4	60,9	494,6	9,61	0,18	0,18	0,87	0,08	105,05	188,57	89,88	3,92	742,29	12,88	0,01	0,10	0,10				
Всего за день		22,4	28,4	127,9	860,1	12,96	0,34	0,24	1,84	0,12	162,57	332,70	131,61	6,24	844,58	19,86	0,02	0,16	0,16				

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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																					
Масло подсолнечное	10	0.1	8.3	0.1	74.0	0.02	0.00	0.00	0.07	0.00	1.00	2.09	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
Каша из овсяной крупы	180	1.7	9.0	9.4	77.6	0.39	0.02	0.02	0.06	0.03	66.78	42.51	7.39	0.08	83.98	5.24	0.00	0.00	182	2011	
Сметана натуральная	50	4.2	6.7	3.8	80.7	0.07	0.02	0.02	0.13	0.09	0.72	30.63	64.12	4.86	0.17	63.78	7.44	0.01	0.02	214	2008
Чай с лимоном	200	0.1	0.0	10.0	41.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.69	3.60	3.66	0.33	11.62	0.00	0.00	0.00	377	2011	
Хлеб пшеничный	45	2.3	0.1	2.9	10.4	0.00	0.05	0.05	0.02	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	56.06	0.00	0.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи	500	9.4	20.3	39.2	377.7	1.06	0.09	0.22	0.19	0.78	115.61	146.56	39.47	1.90	224.45	12.68	0.01	0.02			
Обед																					
Салат винный	60	1.0	2.1	3.8	52.8	2.65	0.02	0.02	0.35	0.00	29.28	22.11	15.12	0.56	64.23	2.44	0.00	0.01	48	2011	
Пюре из картофеля	180	1.6	3.1	11.1	89.0	4.82	0.06	0.04	0.16	0.00	37.24	56.41	19.17	0.20	94.77	3.17	0.00	0.02	96	2011	
Сметана к пюре	5	0.1	0.7	0.1	12.3	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	3.66	2.40	0.32	0.01	5.45	0.45	0.00	0.00			
Пюре из картофеля	60	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			
Пюре из картофеля	150	2.5	4.0	15.3	113.9	10.38	0.12	0.08	0.09	0.09	40.68	68.19	27.64	7.20	29.65	6.41	0.00	0.03	312	2011	
Молоко натуральное	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	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	36.70	0.00	0.00	0.00			
Хлеб ржаной	30	0.2	0.2	14.7	68.9	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	36.70	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи	715	9.7	12.7	68.5	511.9	36.06	0.27	0.18	0.63	0.08	113.17	190.27	80.31	4.17	224.45	12.27	0.00	0.06			
Всего за день		19.1	33.0	127.7	889.6	37.66	0.36	0.40	0.72	0.86	228.87	336.77	126.78	6.07	444.90	24.95	0.02	0.10			

5 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	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
Салат из белокочанной капусты	40	0,6	2,0	3,3	36,2	6,07	0,04	0,01	0,00	0,00	15,05	11,15	6,13	6,2	66,36	1,27	0,00	0,00	45	2011
Пюре из картофеля	130	10,1	12,2	28,3	110,5	1,43	0,06	0,07	0,18	0,00	14,59	101,70	34,04	1,15	82,15	1,79	0,07	0,07	294	2011
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,66	2,97	3,25	0,36	10,19	0,00	0,00	0,00	300	2018
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	64,6	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	9,91	0,24	58,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи	400	13,0	15,0	67,0	455,2	7,52	0,11	0,10	0,16	0,00	41,50	169,49	51,37	2,14	207,96	0,02	0,02	0,08		
Обед																				
Огуль свежий	60	0,5	0,1	1,5	6,4	5,97	0,02	0,02	0,01	0,00	13,73	25,07	8,36	0,42	64,18	1,79	0,00	0,01		2008
Суп картофельный с беконом и грибами	200	6,8	4,6	29,6	185,1	3,53	0,18	0,05	0,21	0,00	34,79	84,70	35,07	2,06	475,09	3,48	0,00	0,00	65	2018
Капуста тушеная с мясом	180	12,1	17,6	250,8	38,61	0,05	0,05	0,14	0,12	0,00	100,43	156,83	41,79	2,76	629,66	9,77	0,07	0,08	346	2008
Напиток витаминный	200	0,1	0,1	29,4	100,0	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	6,00	3,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	64,6	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	9,91	0,24	58,70	0,00	0,00	0,00		
Хлеб ржаной	30	2,2	0,2	14,6	64,6	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	9,91	0,24	58,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи	700	24,0	22,6	59,2	790,4	9,77	0,36	0,25	0,34	0,00	179,37	295,96	102,20	4,64	1200,00	14,04	0,07	0,12		
Всего за день		37,0	37,5	186,3	1455,3	24,62	0,42	0,35	0,51	0,00	217,87	462,45	156,50	9,44	1200,00	19,80	0,15	0,20		

6 день

Прием пищи, 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																				
Мясной салат с помидорами в томатном соусе	50	6,9	9,4	4,3	117,4	1,48	0,04	0,05	0,24	0,00	18,73	66,20	12,04	1,17	40,41	3,20	0,01	0,05	290	2017
Пюре картофеля с овощами	140	3,2	6,4	21,4	47,2	10,36	0,12	0,10	0,03	0,08	44,95	86,79	37,30	1,22	353,96	8,24	0,00	0,00	312	2017
Ветчина	100	0,4	0,4	1,5	41,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	2,00	1,96	11,90	2,50	0,00	0,01	338	2017
Чай из сухих смесей с витаминными экстрактами	200	0,1	0,1	1,2	1,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,88	2,87	3,38	0,10	10,61	0,00	0,00	0,00	305	2019
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	9,91	0,24	58,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи	510	12,7	15,3	50,5	394,2	15,89	0,22	0,20	0,27	0,08	99,53	167,54	52,43	4,50	1000,00	13,74	0,01	0,10		
Обед																				
Салат из моркови	40	0,4	1,1	4,1	38,7	0,69	0,02	0,02	0,06	0,00	15,84	17,26	6,16	0,27	60,68	1,22	0,00	0,00	17	2018
Ветчина с картофелем	180	1,4	1,1	5,0	11,4	6,30	0,03	0,04	0,16	0,00	12,80	14,52	6,17	0,17	11,17	1,20	0,00	0,00	82	2017
Мясной салат с помидорами	50	6,9	9,4	4,3	117,4	1,48	0,04	0,05	0,24	0,00	18,73	66,20	12,04	1,17	40,41	3,20	0,01	0,05	290	2017
Ветчина	100	0,4	0,4	1,5	41,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	2,00	1,96	11,90	2,50	0,00	0,01	338	2017
Чай из сухих смесей с витаминными экстрактами	200	0,1	0,1	1,2	1,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,88	2,87	3,38	0,10	10,61	0,00	0,00	0,00	305	2019
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	9,91	0,24	58,70	0,00	0,00	0,00		
Хлеб ржаной	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	9,91	0,24	58,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи	700	13,5	16,6	59,6	436,1	19,47	0,34	0,24	0,30	0,00	62,25	102,88	34,37	4,84	1200,00	13,74	0,01	0,10		
Всего за день		26,2	25,8	149,1	940,3	22,87	0,42	0,37	0,57	0,14	163,61	240,42	72,64	9,34	1200,00	27,48	0,01	0,15		

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____ с. _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

_____ И. 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

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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							
Заавтрак																									
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	0.0	0.0	0.0	0.0	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	0.01	0.01	227	2018			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6.7	4.0	43.1	235.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.66	2.97	3.29	0.30	10.79	0.00	0.00	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	6.21	22.68	6.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	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	31.62	75.58	22.29	1.98	127.92	0.95	0.02	0.02	0.02	0.02					
Итого за прием пищи:	440	9.0	4.2	67.6	344.2	0.02	0.12	0.04	0.02	0.06	31.62	75.58	22.29	1.98	127.92	0.95	0.02	0.02	0.02	0.02					
Всего за день:		9.0	4.2	67.6	344.2	0.02	0.12	0.04	0.02	0.06	31.62	75.58	22.29	1.98	127.92	0.95	0.02	0.02	0.02	0.02					

1

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	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																							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	150	16.2	16.7	37.1	362.7	0.90	0.24	0.18	0.28	0.03	37.67	252.09	129.75	4.95	372.15	5.70	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	2016			
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 прием пищи:	380	18.5	16.8	61.5	471.3	0.92	0.28	0.19	0.28	0.03	53.53	277.74	141.95	5.78	421.64	5.70	0.01	0.08					
Всего за день:		18.5	16.8	61.5	471.3	0.92	0.28	0.19	0.28	0.03	53.53	277.74	141.95	5.78	421.64	5.70	0.01	0.08					

2

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	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																					
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	60	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.10	0.02	0.01	0.05	16.64	88.44	31.66	0.96	80.44	1.53	0.00	0.02	0.02	175	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"	150	4.6	3.3	34.9	187.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.66	2.97	3.29	0.30	10.79	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	6.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи	440	6.9	3.5	59.4	296.4	0.02	0.13	0.04	0.01	0.05	32.50	114.05	43.87	1.80	129.93	1.53	0.01	0.02	0.02		
Всего за день:		6.9	3.5	59.4	296.4	0.02	0.13	0.04	0.01	0.05	32.50	114.05	43.87	1.80	129.93	1.53	0.01	0.02	0.02		

3

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов/В
		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																											
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК"	180	1.7	4.3	5.7	68.3	0.31	0.02	0.07	0.02	0.05	65.50	43.65	7.60	0.05	68.43	5.40	0.00	0.00	0.00	182	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	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	0.00								
Итого за прием пищи:	410	4.0	4.4	30.1	176.9	0.33	0.05	0.08	0.02	0.05	81.37	69.30	19.80	0.89	137.92	5.40	0.00	0.00	0.00								
Всего за день:		4.0	4.4	30.1	176.9	0.33	0.05	0.08	0.02	0.05	81.37	69.30	19.80	0.89	137.92	5.40	0.00	0.00	0.00								

4

5 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																				
Плов из птицы	150	11.6	14.7	44.5	357.0	1.48	0.07	0.09	0.20	0.00	16.66	151.43	38.65	1.35	203.05	4.27	0.02	0.03	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	10.76	0.00	0.00	0.00	300	2016
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:	380	13.9	14.9	69.0	466.6	1.49	0.10	0.10	0.20	0.00	32.55	177.07	51.05	2.18	252.54	4.27	0.02	0.03		
Всего за день:		13.9	14.9	69.0	466.6	1.49	0.10	0.10	0.20	0.00	32.55	177.07	51.05	2.18	252.54	4.27	0.02	0.03		

5

6 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																				
МЯСО ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60	8.2	11.3	5.6	157.0	1.59	0.04	0.07	0.28	0.00	21.90	78.68	14.71	0.95	159.42	3.74	0.01	0.05	290	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.4	21.4	147.3	10.38	0.12	0.10	0.03	0.09	44.85	85.19	30.30	1.22	763.96	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:	440	13.7	16.9	51.4	412.8	11.99	0.20	0.19	0.31	0.08	82.62	150.31	57.21	3.01	972.88	12.29	0.01	0.10		
Всего за день:		13.7	16.9	51.4	412.8	11.99	0.20	0.19	0.31	0.08	82.62	150.31	57.21	3.01	972.88	12.29	0.01	0.10		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	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	0.00				
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4.4	3.5	19.7	128.1	0.00	0.11	0.06	0.01	0.05	11.39	95.54	65.12	2.25	135.08	1.17	0.00	0.01	173				
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0.3	0.5	2.0	13.8	0.60	0.01	0.01	0.04	0.00	3.53	4.59	2.54	0.10	32.53	0.39	0.00	0.00	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	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	348				
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	2016				
Итого за прием пищи:	470	7.0	4.2	46.1	250.5	0.61	0.16	0.08	0.06	0.05	31.15	125.87	79.86	3.19	218.10	1.57	0.00	0.01					
Всего за день:		7.0	4.2	46.1	250.5	0.61	0.16	0.08	0.06	0.05	31.16	125.87	79.86	3.19	218.10	1.57	0.00	0.01					

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																				
МЯСО ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННОЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	7.8	9.3	2.6	128.3	1.08	0.02	0.07	0.05	0.01	16.70	71.19	9.79	0.75	126.26	3.55	0.01	0.05	290	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3.5	3.9	36.4	193.9	0.00	0.03	0.02	0.02	0.05	13.01	69.69	24.00	0.50	51.67	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:	440	13.6	13.3	63.4	430.8	1.10	0.09	0.11	0.07	0.07	45.52	166.73	46.00	2.09	227.43	4.26	0.02	0.07		
Всего за день:		13.6	13.3	63.4	430.8	1.10	0.09	0.11	0.07	0.07	45.52	166.73	46.00	2.09	227.43	4.26	0.02	0.07		

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, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	60	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	0.00	0.00	227	2018				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6.7	4.0	43.1	235.6	0.00	0.08	0.02	0.02	0.05	15.75	49.94	10.09	1.14	78.43	0.95	0.01	0.01	0.00	348	2012				
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0.3	0.5	2.0	13.8	0.60	0.01	0.01	0.04	0.00	3.93	4.29	2.54	0.10	32.53	0.39	0.00	0.00	0.00	300	2018				
ЧАЙ С САХАРОМ	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	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	22.65	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	470	9.4	4.7	69.5	358.0	0.61	0.12	0.05	0.06	0.06	35.55	79.87	24.83	2.08	160.45	1.34	0.02	0.02	0.00						
Всего за день:		9.4	4.7	69.5	358.0	0.61	0.12	0.05	0.06	0.06	35.55	79.87	24.83	2.08	160.45	1.34	0.02	0.02	0.00						

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 ВЯЖАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"	150	4,6	3,3	34,9	187,9	0,00	0,10	0,02	0,01	0,05	16,64	68,44	31,66	0,95	80,44	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	22,66	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	380	6,9	3,5	59,4	296,4	0,02	0,13	0,04	0,01	0,05	32,50	114,09	43,87	1,80	129,93	1,53	0,01	0,02		
Всего за день:		6,9	3,5	59,4	296,4	0,02	0,13	0,04	0,01	0,05	32,50	114,09	43,87	1,80	129,93	1,53	0,01	0,02		

10

СОГЛАСОВАНО

Директор МО



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»



Т. Ш. Урманшина

ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей с ограниченными возможностями здоровья,

обучающихся в общеобразовательных учреждениях МР Гафурийский район РБ

возраст 12 лет и старше

осенне-зимний период

1 День

Прием 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, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,7	2,1	5,0	41,9	13,70	0,02	0,02	0,24	0,00	19,52	14,77	8,76	0,60	98,83	1,50	0,00	0,01	48	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	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	0,00	2018
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	175	7,9	4,5	50,3	273,6	0,00	0,09	0,03	0,02	0,07	18,37	58,23	11,77	1,33	91,48	1,10	0,02	0,02	227	2018
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	0,5	2,0	13,8	0,60	0,01	0,01	0,04	0,00	3,93	4,29	2,54	0,10	32,53	0,39	0,00	0,00	348	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10,5	0,1	0,0	10,0	41,1	0,69	0,00	0,00	0,00	0,00	10,89	3,80	3,68	0,33	17,62	0,00	0,00	0,00	377	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:	550	11,2	7,3	81,8	439,3	14,59	0,15	0,07	0,30	0,07	58,91	103,77	35,66	2,91	279,16	2,99	0,02	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРОКОВИ	80	0,9	3,1	9,5	70,1	1,39	0,03	0,04	1,37	0,00	31,67	34,11	23,53	0,62	137,75	3,44	0,00	0,03	17	2018
ДИН ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	270	1,9	3,3	9,5	76,4	13,14	0,05	0,05	0,22	0,00	50,45	45,65	22,37	1,05	337,77	4,21	0,00	0,02		
СМЕТАНА К ПЕРВЫМ БЛЮДАМ (ПРОКИПЯЧЕНАЯ)	5	0,1	0,7	0,2	10,0	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	3,66	2,40	0,32	0,01	5,45	0,45	0,00	0,00		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	185	15,4	19,1	55,2	454,5	2,09	0,09	0,11	0,25	0,00	21,64	196,02	49,43	1,77	272,63	5,73	0,02	0,11	291	2011
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	2,00	0,00	0,60	0,00	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	0,00		
ХЛЕБ РУЖАНОИ	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:	800	22,8	26,6	103,6	748,8	16,61	0,24	0,23	1,85	0,00	128,83	323,55	115,48	4,53	831,61	13,83	0,02	0,17		
Всего за день:		33,9	33,9	185,4	1188,2	31,60	0,40	0,30	2,15	0,07	187,74	427,31	151,13	7,43	####	16,82	0,04	0,20		

2 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	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,7	3,0	4,2	46,4	2,06	0,01	0,02	0,01	0,00	13,06	17,63	8,40	0,51	127,30	2,64	0,00	0,01	56	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	180	19,4	20,0	44,5	435,3	1,09	0,29	0,21	0,34	0,04	45,21	302,62	155,77	5,94	446,77	6,85	0,01	0,09	291	2014
РЫБЛОКО	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	1,93	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,1	1,2	11,5	62,0	0,21	0,01	0,04	0,01	0,00	50,70	28,80	6,64	0,03	59,42	3,60	0,00	0,00	378	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:	550	23,8	24,7	84,4	658,3	7,35	0,37	0,30	0,36	0,04	129,58	381,53	186,92	9,00	950,19	15,08	0,02	0,11		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАУАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,6	2,5	4,7	45,2	7,59	0,01	0,01	0,00	0,00	18,82	13,94	6,42	0,40	81,73	1,33	0,00	0,01	45	2011
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ГРЕНЧАМИ	250	5,0	3,0	34,6	185,2	5,80	0,13	0,07	0,20	0,00	36,34	78,35	34,26	1,62	478,96	4,00	0,00	0,03	79	2012
КУРИНАЯ ГРУДКА ЗАПЕЧЕННАЯ В СУХАРЯХ	60	14,0	13,5	2,4	187,0	0,52	0,05	0,12	0,06	0,11	15,60	129,44	16,05	1,43	161,22	5,33	0,02	0,09		
ПОРЕ ГОРОХОВОЕ	180	20,1	6,2	42,0	304,6	0,00	0,55	0,12	0,03	0,09	81,17	183,97	73,16	5,69	659,43	4,59	0,00	0,02	306	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,64	0,00	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		
ХЛЕБ РУЖАНОИ	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:	800	44,2	25,6	122,6	898,5	13,92	0,61	0,34	0,29	0,20	171,81	451,06	146,33	10,24	####	15,26	0,02	0,16		
Всего за день:		68,0	50,4	207,0	1556,8	21,27	1,17	0,64	0,65	0,23	301,39	832,59	336,25	19,24	####	30,34	0,04	0,27		

3 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																							
МАРИНАД ОВОЩНОЙ	80	1,2	6,0	8,9	95,7	1,77	0,04	0,04	1,28	0,00	33,34	40,02	23,80	0,71	152,35	3,60	0,00	0,04	0,04	51	2018		
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	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	0,00				
КАША ВЯЗАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"	180	5,5	4,0	41,9	225,5	0,00	0,12	0,02	0,02	0,05	19,98	105,20	38,02	1,15	96,61	1,63	0,00	0,02	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	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	0,00	0,01				
Итого за прием пищи:	560	9,7	10,3	80,1	452,7	1,78	0,20	0,08	1,29	0,05	71,25	179,42	77,00	2,88	311,35	5,44	0,00	0,06	0,06				
Обед																							
ИКРА МОСКОВСКАЯ	50	1,2	3,7	6,1	64,2	3,37	0,05	0,04	0,79	0,00	22,04	31,03	19,67	0,68	201,07	3,28	0,00	0,02	0,02	54	2011		
СВЕКОЛЬНИК	250	2,2	4,1	16,3	111,4	7,15	0,06	0,06	0,22	0,00	48,43	62,20	30,06	1,50	500,14	7,78	0,00	0,03	0,03	81	2011		
СМЕТАНА К ПЕРВЫМ БЛЮДАМ (ПРОКИПЯЧЕНАЯ)	5	0,1	0,7	0,2	10,0	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	3,66	2,40	0,32	0,01	5,45	0,45	0,00	0,00	0,00				
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	60	7,3	8,9	1,7	118,1	0,29	0,02	0,06	0,04	0,00	11,62	62,38	7,25	0,60	84,13	2,63	0,01	0,06	0,06	280	2011		
ВЕРМИШЕЛЬ С МАСЛОМ	180	0,0	3,6	0,0	32,7	0,00	0,00	0,00	0,02	0,07	12,29	1,76	1,77	0,05	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	203	2011		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	11,6	49,0	0,90	0,01	0,00	0,00	0,00	10,71	2,23	3,24	0,45	63,39	0,45	0,00	0,00	0,00	309	2018		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,0	80,4	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,25	26,46	10,40	0,63	45,15	0,00	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,65	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	810	15,7	21,6	67,8	534,7	11,72	0,20	0,20	1,07	0,07	122,20	211,14	81,62	4,45	939,33	14,79	0,01	0,11	0,11				
Всего за день:		25,4	31,9	147,9	987,4	13,51	0,40	0,28	2,36	0,12	193,45	390,56	158,61	7,33	####	20,22	0,02	0,17	0,17				

3

4 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																						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	1.00	2.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008		
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК"	220	2.0	6.0	7.8	93.7	0.37	0.02	0.08	0.03	0.07	77.90	51.91	9.03	0.06	105.01	6.40	0.00	0.00	182	2011		
СЛИМЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	5.1	8.0	1.0	96.4	0.09	0.02	0.16	0.11	0.66	37.12	77.03	5.56	0.87	76.61	8.94	0.01	0.02	214	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/5	0.1	0.0	10.0	41.1	0.69	0.00	0.00	0.00	0.00	10.89	3.80	3.68	0.33	17.62	0.00	0.00	0.00	377	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.61	68.05	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	550	10.6	22.6	40.8	409.5	1.14	0.10	0.26	0.21	0.93	136.22	168.76	32.05	2.08	257.29	15.34	0.01	0.02				
Обед																						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	80	1.3	4.2	9.9	53.9	27.40	0.03	0.04	0.47	0.00	39.04	29.54	17.51	1.20	197.67	2.99	0.00	0.02	48	2011		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.2	5.2	16.4	122.2	6.70	0.08	0.06	0.20	0.00	51.64	66.93	26.54	1.19	485.78	4.40	0.00	0.03	96	2011		
СМЕТАНА К ПЕРВЫМ БЛЮДАМ (ПРОКИПЯЧЕНАЯ)	5	0.1	0.7	0.2	10.0	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	3.66	2.40	0.32	0.01	5.45	0.45	0.00	0.00				
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	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				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.4	21.4	147.3	10.36	0.12	0.10	0.03	0.03	44.85	65.79	30.30	1.22	733.95	8.54	0.00	0.03	312	2011		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	19.5	79.4	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	9.61	1.19	2.27	0.05	10.92	0.00	0.00	0.00	309	2018		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.0	80.4	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.25	26.46	10.40	0.63	45.15	0.00	0.00	0.00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:	810	11.7	15.9	99.1	591.9	45.45	0.32	0.23	0.71	0.08	162.45	236.03	96.24	4.85	####	16.39	0.01	0.09				
Всего за день:		22.3	38.4	139.9	1 001.4	46.56	0.41	0.49	0.92	1.01	298.68	406.76	128.29	6.92	####	31.72	0.02	0.12				

4

5 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	І, мкг	Se, мг	Е, мг					
Завтрак																							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	9.4	90.4	15.18	0.02	0.03	0.00	0.00	37.64	27.89	12.84	0.81	163.46	2.66	0.00	0.01	45	2011			
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	200	13.9	17.9	59.2	454.0	1.74	0.08	0.10	0.26	0.00	20.78	187.92	49.92	1.65	245.05	5.07	0.02	0.10	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	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	10.35	37.80	14.85	0.50	64.50	0.00	0.00	0.01					
Итого за прием пищи:	550	19.2	23.3	102.8	698.9	16.54	0.17	0.15	0.26	0.00	78.42	256.57	80.90	3.65	483.79	7.74	0.02	0.11					
Обед																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	5.97	0.02	0.02	0.01	0.00	13.73	25.07	8.36	0.60	84.16	1.79	0.00	0.01		2008			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	280	9.5	6.3	41.4	230.6	4.94	0.25	0.09	0.29	0.00	48.69	118.55	49.37	2.89	566.97	4.84	0.00	0.04	65	2018			
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	13.5	19.6	14.1	289.2	42.90	0.09	0.15	0.14	0.00	118.26	151.02	46.45	3.07	588.78	10.79	0.01	0.08	346	2008			
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	26.4	108.0	3.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	3.00	2.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	438	2008			
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					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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					
Итого за прием пищи:	800	28.1	26.4	112.6	803.9	56.81	0.44	0.29	0.44	0.00	198.10	343.01	123.99	8.63	###	17.42	0.02	0.14					
Всего за день:		47.2	49.7	215.3	1 502.8	73.75	0.61	0.44	0.70	0.00	276.52	599.58	204.90	12.28	#####	25.16	0.04	0.25					

5

6 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																				
МЯСО ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60	8.3	11.3	5.6	159.0	1.77	0.04	0.07	0.28	0.00	22.06	79.49	15.16	0.97	168.17	3.83	0.01	0.06	290	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.4	21.4	147.3	10.38	0.12	0.10	0.03	0.03	44.85	85.79	30.30	1.22	763.95	8.54	0.00	0.03	312	2011
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	0.02	0.02	0.00	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01	338	2011
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ ВАДЕТЕК КРАСНЫЕ ВИТАМИНЫ	200	0.1	0.0	0.2	1.0	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.88	2.97	3.38	0.30	10.52	0.00	0.00	0.00	303	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:	540	14.1	17.2	51.4	420.7	16.17	0.22	0.21	0.32	0.03	97.42	200.82	64.95	5.01	###	14.38	0.01	0.10		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	70	0.8	2.8	8.5	62.7	1.20	0.03	0.04	1.20	0.00	27.71	29.85	20.59	0.54	120.54	3.01	0.00	0.03	17	2018
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.9	5.0	12.8	104.7	8.75	0.06	0.05	0.22	0.00	47.26	47.70	25.19	1.25	369.78	5.88	0.00	0.02	82	2011
СМЕТАНА К ПЕРВЫМ БЛЮДАМ (ПРОЦЕНЧЕНАЯ)	5	0.1	0.7	0.2	10.0	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	3.66	2.40	0.32	0.01	5.45	0.45	0.00	0.00		
ВИТОНКИ КУРИНЫЕ	60	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		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.47	0.00	1.62	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.0	80.4	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.25	26.46	10.40	0.63	45.15	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:	800	14.4	12.9	105.8	601.0	9.95	0.23	0.14	1.45	0.06	115.31	179.03	77.11	4.11	658.89	10.28	0.02	0.06		
Всего за день:		28.5	30.1	157.3	1 021.7	26.13	0.45	0.35	1.77	0.14	212.73	379.85	142.07	9.12	###	24.66	0.03	0.16		

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	І, мкг	Se, мг	F, мг										
Завтрак																												
КОФЕЛЬ РЫБНЫЕ	60	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	173	2011			
КАША ВЯЖКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	5,8	5,5	26,3	177,9	0,00	0,15	0,08	0,02	0,08	15,27	127,89	86,71	2,99	181,33	1,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2012			
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,5	0,8	3,2	22,7	1,00	0,01	0,01	0,07	0,00	6,53	7,10	4,21	0,17	54,12	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	550	9,4	6,6	58,8	332,1	1,01	0,21	0,11	0,09	0,08	39,74	168,19	106,09	4,18	297,84	2,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Обед																												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,5	4,7	45,2	7,59	0,01	0,01	0,01	0,00	18,82	13,94	6,42	0,40	81,73	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45	2011			
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ПАЩОИ ДОМАШНЕИ	270	3,2	3,3	21,2	127,6	7,13	0,10	0,07	0,22	0,05	27,59	65,92	25,48	1,08	517,21	5,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	62	2018			
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	13,9	14,0	0,2	182,3	0,65	0,04	0,10	0,05	0,00	11,93	117,87	13,01	1,15	156,33	4,78	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	288	2011			
КАША ВЯЖКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"	180	5,5	4,0	41,9	225,5	0,00	0,12	0,02	0,02	0,05	19,98	106,20	38,02	1,15	96,61	1,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	175	2011			
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,0	80,4	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,25	26,46	10,40	0,63	45,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ХЛЕБ РЖАНОИ	35	2,6	0,2	17,0	80,4	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,25	26,46	10,40	0,63	45,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	830	28,6	24,3	102,0	741,5	15,37	0,36	0,24	0,30	0,11	101,81	366,85	105,72	5,05	992,78	13,55	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,16				
Всего за день:		37,9	30,9	160,9	1 073,6	16,39	0,56	0,35	0,39	0,19	141,55	525,05	211,81	9,23	1577,77	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МЯСО ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННОЕ В СВЕТАННОМ СОУСЕ	60	7,8	9,3	2,6	128,3	1,08	0,02	0,07	0,06	0,01	16,70	71,19	9,79	0,75	126,26	3,55	0,01	0,00	290	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,5	3,9	36,4	159,9	0,00	0,03	0,02	0,02	0,06	13,01	69,89	24,00	0,50	51,67	0,71	0,01	0,00	171,2	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,1	1,2	11,5	62,0	0,21	0,01	0,04	0,01	0,00	50,70	28,80	6,64	0,03	59,42	3,60	0,00	0,00	378	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:	440	14,6	14,5	65,1	453,2	1,29	0,10	0,15	0,07	0,07	66,63	162,56	49,34	1,82	276,06	7,86	0,02	0,00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	50	0,4	0,0	1,2	7,0	4,98	0,01	0,02	0,01	0,00	11,45	20,92	6,97	0,50	70,22	1,49	0,00	0,00	2008	
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КРУПДОИ И ТОМАТОИ	250	2,6	2,9	21,7	123,5	7,39	0,09	0,06	0,21	0,00	29,41	68,26	28,59	1,09	522,39	5,14	0,00	0,00	101	2011
КУРИНАЯ ГРУДКА ЗАПЕЧЕННАЯ В СУХАРЕХ	60	14,0	13,5	2,4	181,0	0,52	0,05	0,12	0,06	0,11	15,60	129,44	16,05	1,45	161,22	5,53	0,02	0,00		
ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	141,3	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,85	85,79	30,30	1,22	783,96	8,54	0,00	0,00	312	2011
КОМПЛОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	11,6	46,0	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	10,71	2,23	3,24	0,45	63,36	0,45	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		
ХЛЕБ РЖАНОИ	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:	770	24,7	22,3	87,8	651,6	24,18	0,35	0,33	0,31	0,18	124,43	351,99	103,07	5,78	1577,77	20,96	0,02	0,10		
Всего за день:		39,3	36,6	152,9	1 104,7	25,47	0,45	0,48	0,38	0,26	211,06	544,56	192,41	7,01	1577,77	28,92	0,04	0,25		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	80	1.3	4.2	9.9	83.6	27.40	0.03	0.04	0.47	0.00	39.04	29.54	17.51	1.20	197.67	2.99	0.00	0.02	48	2011
КОГТЕЛЫ КУРИНЫЕ	60	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		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	9.0	5.1	57.5	311.7	0.00	0.11	0.03	0.02	0.08	20.97	66.53	13.45	1.52	104.52	1.26	0.02	0.02	227	2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10.5	0.1	0.0	10.0	4.11	0.69	0.00	0.00	0.00	0.00	10.89	3.80	3.68	0.33	17.62	0.00	0.00	0.00	377	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0.5	0.8	3.2	22.7	1.00	0.01	0.01	0.07	0.00	6.53	7.10	4.21	0.17	54.12	0.65	0.00	0.00	346	2012
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:	635	13.1	10.2	95.2	528.1	29.08	0.19	0.10	0.56	0.08	83.64	129.65	47.77	3.77	412.62	4.91	0.02	0.04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	80	1.1	4.1	6.4	66.5	3.00	0.01	0.03	0.00	0.00	27.62	29.65	15.01	0.97	216.07	5.25	0.00	0.01	51	2013
ДИН ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	270	1.9	3.3	9.5	76.4	13.14	0.05	0.05	0.22	0.00	50.45	45.65	22.37	1.05	337.77	4.21	0.00	0.02		
СМЕТАНА К ПЕРВЫМ БЛЮДАМ (ПРОКИПЯЧЕННАЯ)	5	0.1	0.7	0.2	10.0	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	3.66	2.40	0.32	0.01	5.45	0.45	0.00	0.00		
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	200	13.7	11.3	22.2	246.0	10.75	0.15	0.16	0.42	0.00	32.33	197.54	42.62	2.23	840.55	10.81	0.01	0.11	143	2018
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.47	0.00	1.62	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.0	80.4	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.25	26.46	10.40	0.63	45.15	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РУКАНОЙ	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:	820	21.6	19.8	79.6	586.9	26.89	0.29	0.27	0.64	0.00	134.98	294.38	101.24	5.43	###	20.72	0.02	0.16		
Всего за день:		34.8	30.1	174.8	1 115.0	55.98	0.43	0.36	1.21	0.08	218.62	424.03	149.01	9.19	#####	25.63	0.04	0.20		

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 БЛАЗКА ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРЪЖЪ	150	4,6	3,3	34,9	187,9	0,00	0,10	0,02	0,01	0,05	16,64	88,44	31,66	0,96	80,44	1,53	0,00	0,02	175	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СЛУЩЕННЫМ	60/20	9,1	6,6	18,5	171,8	0,16	0,03	0,15	0,04	0,07	115,08	121,77	16,05	0,39	130,80	1,72	0,01	0,02	223	2011
ИОГУРТ	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,06	0,00	0,02	386	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:	570	18,7	11,7	85,7	539,3	0,88	0,20	0,36	0,08	0,11	269,65	338,42	76,89	2,36	419,63	3,25	0,02	0,06		
Обед																				
МАРИНАД ОВОЩНОЙ	80	1,2	6,0	8,9	95,7	1,77	0,04	0,04	1,28	0,00	33,34	40,02	23,80	0,71	152,35	3,00	0,00	0,04	51	2016
СВЕКОЛЬНИК	250	2,2	4,1	16,3	111,4	7,15	0,06	0,06	0,22	0,00	48,43	62,20	30,06	1,50	500,14	7,78	0,00	0,03	81	2011
СМЕТАНА К ПЕРВЫМ БЛЮДАМ (ПРОКИПЯЧЕННАЯ)	5	0,1	0,7	0,2	10,0	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	3,66	2,40	0,32	0,01	5,45	0,45	0,00	0,00		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	180	19,4	20,0	44,5	425,3	1,09	0,29	0,21	0,34	0,04	45,21	302,62	155,77	5,54	446,77	6,95	0,01	0,09	291	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	19,5	79,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,81	1,19	2,27	0,05	10,92	0,00	0,00	0,00	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,0	80,4	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,25	26,46	10,40	0,63	45,15	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РУКАНОЙ	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:	780	27,8	31,3	121,1	881,1	10,97	0,47	0,35	1,83	0,04	153,90	457,56	231,53	9,37	###	18,67	0,02	0,17		
Всего за день:		46,5	43,0	206,8	1 420,4	11,85	0,67	0,71	1,91	0,15	423,55	795,98	308,42	11,74	####	21,92	0,04	0,23		

10

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ





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

1 день

Прием 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	Mg, мг			Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,7	2,1	4,0	41,9	13,70	0,02	0,02	0,24	0,00	19,52	14,77	8,76	0,60	96,83	1,50	0,00	0,01	48	2011	
КОЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	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	227	2018	
МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	175	7,9	4,5	50,3	273,6	0,00	0,09	0,03	0,02	0,07	18,37	58,23	11,77	1,33	91,48	1,10	0,02	0,02	348	2012	
СОС ТОМАТНЫЙ №48	30	0,3	0,5	2,0	13,8	0,00	0,01	0,01	0,04	0,00	3,95	4,29	2,14	0,10	32,53	0,30	0,00	0,00	377	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200,105	0,1	0,0	10,0	41,1	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	10,89	3,80	3,68	0,33	17,62	0,00	0,00	0,00			
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	38,79	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	550	11,2	7,3	81,6	438,3	14,99	0,15	0,07	0,30	0,07	58,91	103,77	35,66	2,91	279,16	2,99	0,02	0,03			
Всего за день:		11,2	7,3	81,6	438,3	14,99	0,15	0,07	0,30	0,07	58,91	103,77	35,66	2,91	279,16	2,99	0,02	0,03			

2 день

Прием 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
Икра свекольная	40	0,7	3,0	4,2	46,4	2,06	0,01	0,02	0,01	0,00	13,06	17,53	8,40	0,51	127,20	2,54	0,00	0,01	56	2008
Каша пшеневая с мясом	180	19,4	20,0	44,5	435,3	1,09	0,26	0,21	0,34	0,04	45,21	302,62	155,77	5,94	446,77	0,56	0,01	0,09	251	2011
Рябужо	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,50	7,20	1,98	27,60	2,00	0,00	0,01	338	2011
Чай с молоком	200	1,1	1,2	11,5	62,0	0,21	0,01	0,04	0,01	0,00	50,70	23,80	6,54	0,03	56,42	0,00	0,00	0,00	378	2011
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		
Итого за прием пищи	550	23,8	24,7	84,4	658,3	7,35	0,37	0,30	0,36	0,04	129,58	381,53	186,92	9,00	950,19	15,08	0,02	0,11		
Всего за день:		23,8	24,7	84,4	658,3	7,35	0,37	0,30	0,36	0,04	129,58	381,53	186,92	9,00	950,19	15,08	0,02	0,11		

3 день

Прием 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	Mg, мг	Fe, мг			К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
МАРИНАД ОВОЩНОЙ	80	1,2	5,0	8,4	95,7	1,77	0,04	0,04	1,28	0,00	33,34	40,02	23,90	0,71	152,35	3,50	0,00	0,04	51	2018
ВИНОГРАД КУРИНЫЕ	60	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 ВЯСКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕН. ДРУГЫМ	180	5,5	4,0	41,9	225,5	0,00	0,12	0,02	0,02	0,05	19,98	105,20	38,02	1,15	96,61	1,83	0,00	0,02	175	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	10,0	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,89	3,80	3,68	0,33	17,62	0,00	0,00	0,00	300	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,26	30,24	11,89	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи	560	9,7	10,3	80,1	452,7	1,78	0,20	0,08	1,29	0,05	71,25	179,42	77,00	2,88	311,35	5,44	0,01	0,06		
Всего за день:		9,7	10,3	80,1	452,7	1,78	0,20	0,08	1,29	0,05	71,25	179,42	77,00	2,88	311,35	5,44	0,01	0,06		

4 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																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ ГРУППЫ "АРТЕК"	210	1,9	5,7	7,5	86,6	0,35	0,02	0,07	0,03	0,07	74,39	48,57	8,63	0,05	100,28	6,11	0,00	0,00	192	2014
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	5,9	9,4	1,2	112,7	0,10	0,03	0,18	0,13	1,00	43,31	89,78	6,95	1,01	89,28	10,41	0,01	0,02	214	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200,105	0,1	0,0	10,0	41,1	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	10,89	3,80	3,68	0,33	17,62	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	9,32	34,02	13,37	0,61	59,05	0,00	0,00	0,00	0,01	
Итого за прием пищи:	550	11,4	23,6	40,6	421,7	1,14	0,10	0,28	0,23	1,07	138,91	179,17	32,63	2,22	265,23	16,52	0,01	0,03		
Всего за день:		11,4	23,6	40,6	421,7	1,14	0,10	0,28	0,23	1,07	138,91	179,17	32,63	2,22	265,23	16,52	0,01	0,03		

5 День

Прием 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОСАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,5	4,7	45,2	7,59	0,01	0,01	0,00	0,00	18,82	13,94	6,42	0,40	81,73	1,33	0,00	0,01	45	2011			
ПЮРЕ ИЗ ПИЦЦЫ	150	13,9	11,6	53,3	42,7	16,3	0,08	0,10	0,24	0,00	19,97	161,27	46,27	1,60	226,55	5,95	0,02	0,10	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	360	2018			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	44,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,66	8,41	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	480	17,0	20,3	82,4	581,5	9,24	0,13	0,13	0,24	0,00	54,56	220,85	64,69	2,84	367,90	6,39	0,02	0,11					
Всего за день:		17,0	20,3	82,4	581,5	9,24	0,13	0,13	0,24	0,00	54,56	220,85	64,69	2,84	367,90	6,39	0,02	0,11					

6 День

Прием 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
МЯСО ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННОЕ В ПОМАТНОМ СОУСЕ	60	8.3	11.3	5.8	156.0	1.77	0.04	0.07	0.28	0.00	22.08	79.49	15.16	0.97	168.17	3.83	0.01	0.06	290	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ БЕЛОКО	150	3.2	5.4	21.4	147.3	10.38	0.12	0.10	0.03	0.08	44.85	85.79	30.30	1.22	763.96	8.54	0.00	0.03	312	2011
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ В ПЕЧЕ «ГЛАСНЫЕ ВИТАМИНЫ»	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	2.20	0.00	0.01	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0.1	0.0	0.2	4.0	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.88	2.97	3.38	0.30	10.52	0.00	0.00	0.00	303	2018
	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.66	8.91	0.54	39.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	540	14.1	17.2	51.4	420.7	16.17	0.22	0.21	0.32	0.08	97.42	200.82	64.95	5.01	1438.17	14.38	0.01	0.10		
Всего за День:		14.1	17.2	51.4	420.7	16.17	0.22	0.21	0.32	0.08	97.42	200.82	64.95	5.01	1438.17	14.38	0.01	0.10		

7 День

Прием 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	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 ВЯЗАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	5,8	5,5	25,3	177,9	0,00	0,15	0,08	0,02	0,08	15,27	127,89	86,71	2,59	187,33	1,56	0,00	0,01	173	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ БЕЗ СЛАД	50	0,5	0,8	3,2	22,7	1,00	0,01	0,01	0,07	0,00	6,53	7,10	4,21	0,17	54,42	0,95	0,00	0,00	348	2012
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	303	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	14,6	66,9	0,00	0,04	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	550	9,4	6,6	58,8	332,1	1,01	0,21	0,13	0,09	0,08	39,74	168,19	106,09	4,16	297,64	2,22	0,01	0,02		
Всего за день:		9,4	6,6	58,8	332,1	1,01	0,21	0,13	0,09	0,08	39,74	168,19	106,09	4,16	297,64	2,22	0,01	0,02		

8 День

Прием 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
МЯСО ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННОЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	7.8	9.3	2.6	128.3	1.08	0.02	0.07	0.05	0.01	16.70	71.19	9.79	0.75	125.26	3.55	0.01	0.05	290	2011
КАША РАССЫЛАЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3.5	3.9	36.4	193.9	0.00	0.03	0.02	0.02	0.06	13.01	69.89	24.00	0.50	51.67	0.71	0.01	0.02	171.2	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.1	1.2	11.5	62.0	0.21	0.01	0.04	0.01	0.00	50.70	26.80	6.64	0.03	59.42	3.60	0.00	0.00	378	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:	440	14.6	14.5	65.1	453.2	1.29	0.10	0.15	0.07	0.07	66.63	192.56	49.34	1.82	276.05	7.86	0.02	0.07		
Всего за день:		14.6	14.5	65.1	453.2	1.29	0.10	0.15	0.07	0.07	66.63	192.56	49.34	1.82	276.05	7.86	0.02	0.07		

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	80	1.3	4.2	9.6	83.8	27.43	0.03	0.04	0.47	0.00	39.04	29.54	17.51	1.20	197.67	2.93	0.00	0.02	46	2011
КОШЕЛЫ КУРИЦЕ	60	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		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ	150	6.7	4.0	43.1	235.6	0.03	0.08	0.02	0.02	0.06	15.76	45.94	10.09	1.14	78.43	0.95	0.01	0.01	227	2018
СОУС ТОМАТНЫЙ ГОРЯЧ	50	0.6	0.8	3.2	22.7	1.00	0.01	0.01	0.01	0.00	6.53	7.73	4.21	0.17	54.12	0.83	0.00	0.00	346	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200 10-5	0.1	0.0	10.0	41.1	0.69	0.00	0.00	0.00	0.00	10.89	3.80	3.66	0.33	11.62	0.03	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.63	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	585	10.9	9.1	80.9	452.0	29.08	0.16	0.09	0.55	0.06	78.42	113.05	44.41	3.39	395.53	4.59	0.02	0.04		
Всего за день:		10.9	9.1	80.9	452.0	29.08	0.16	0.09	0.55	0.06	78.42	113.05	44.41	3.39	395.53	4.59	0.02	0.04		

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"	150	4,6	3,3	34,9	187,9	0,30	0,10	0,02	0,01	0,05	16,64	89,44	31,66	0,66	80,44	1,53	0,00	0,02	175	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СЛИЗНЫМ	60 20	9,1	6,6	18,5	171,8	0,16	0,03	0,15	0,04	0,07	115,09	121,79	16,06	0,39	130,81	1,72	0,01	0,02	228	2011
МОУРТ	100	2,0	1,5	3,0	48,2	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	145,00	0,00	0,00	0,02	385	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	16,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,5	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	580	18,0	11,6	80,9	516,3	0,98	0,19	0,36	0,03	0,11	267,59	330,88	73,93	2,18	406,74	3,25	0,02	0,05		
Всего за день:		18,0	11,6	80,9	516,3	0,98	0,19	0,36	0,03	0,11	267,59	330,88	73,93	2,18	406,74	3,25	0,02	0,05		

10

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ



Керимжанов А.Н.

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 7 до 11 лет

осенне-зимний период

1 день

Прием 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																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,7	2,1	5,0	41,9	13,70	0,02	0,02	0,24	0,00	19,52	14,77	8,76	0,60	98,83	1,50	0,00	0,01	48	2011	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	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	0,00		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,8	3,6	37,4	205,1	0,00	0,07	0,02	0,02	0,05	13,67	43,30	8,74	0,99	67,99	0,82	0,01	0,01	227	2018	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	0,5	2,0	13,8	0,60	0,01	0,01	0,04	0,00	3,93	4,29	2,54	0,10	32,53	0,39	0,00	0,00	348	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/5	0,1	0,0	10,0	41,1	0,69	0,00	0,00	0,00	0,00	10,89	3,80	3,68	0,33	17,82	0,00	0,00	0,00	377	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:	505	9,1	6,3	68,9	370,8	14,99	0,13	0,06	0,29	0,05	54,21	88,83	32,63	2,57	255,67	2,71	0,01	0,03			
Всего за день:		9,1	6,3	68,9	370,8	14,99	0,13	0,06	0,29	0,05	54,21	88,83	32,63	2,57	255,67	2,71	0,01	0,03			

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,7	3,0	4,2	46,4	2,06	0,01	0,02	0,01	0,00	13,06	17,53	8,40	0,51	127,30	2,64	0,00	0,01	56	2008				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	130	14,0	14,4	32,1	313,6	0,78	0,21	0,15	0,24	0,03	32,53	218,34	112,39	4,28	322,39	4,94	0,01	0,06	291	2011				
РЕПОХО	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	338	2011				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,7	21,8	108,4	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	64,45	38,38	8,13	0,04	79,14	4,80	0,00	0,00	378	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:	500	18,8	19,5	82,3	583,0	7,12	0,29	0,26	0,27	0,03	130,64	306,82	145,03	7,36	845,53	14,37	0,01	0,09						
Всего за день:		18,8	19,5	82,3	583,0	7,12	0,29	0,26	0,27	0,03	130,64	306,82	145,03	7,36	845,53	14,37	0,01	0,09						

2

3 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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
МАРИНАД ОВОЩНОЙ	60	0,9	4,5	6,7	72,1	1,33	0,03	0,03	0,96	0,00	25,02	30,04	17,86	0,53	114,35	2,70	0,00	0,03	51	2018				
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	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	0,00	175	2011			
КАША ВЯЖАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"	150	4,6	3,3	34,9	187,9	0,00	0,10	0,02	0,01	0,05	16,64	88,44	31,66	0,96	80,44	1,53	0,00	0,02	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	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	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	500	7,8	8,1	66,1	368,5	1,34	0,16	0,07	0,97	0,05	57,52	144,13	61,72	2,33	244,28	4,23	0,01	0,05						
Всего за день:		7,8	8,1	66,1	368,5	1,34	0,16	0,07	0,97	0,05	57,52	144,13	61,72	2,33	244,28	4,23	0,01	0,05						
3																								

3

4 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	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
МАСЛО (ТОРЦИМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК"	180	1,7	5,0	6,4	77,6	0,30	0,02	0,06	0,03	0,06	63,78	42,51	7,39	0,05	85,98	5,24	0,00	0,00	182	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	4,2	6,7	0,8	80,5	0,07	0,02	0,13	0,09	0,72	30,77	63,99	4,95	0,72	63,63	7,42	0,01	0,02	214	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/5	0,1	0,0	10,0	41,1	0,69	0,00	0,00	0,00	0,00	10,89	3,80	3,68	0,33	17,82	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	9,32	34,02	13,37	0,81	58,05	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	500	9,4	20,3	39,2	377,5	1,06	0,09	0,22	0,19	0,78	115,75	146,32	29,39	1,92	225,27	12,66	0,01	0,02		
Всего за день:		9,4	20,3	39,2	377,5	1,06	0,09	0,22	0,19	0,78	115,75	146,32	29,39	1,92	225,27	12,66	0,01	0,02		
4																				

4

Прием 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, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мкг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАНОЙ КАПУСТЫ					Завтрак																	
ПЛОД ИЗ ПИЩЕВЫХ	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		
ЧАЙ С САХАРОМ	130	10,1	12,7	38,7	310,5	1,43	0,06	0,07	0,18	0,00	14,59	131,70	34,04	1,18	183,15	3,78	0,01	0,07	291	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		
Итого за прием пищи:	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				
Всего за день:	400	13,0	15,0	67,0	455,2	7,52	0,11	0,10	0,18	0,00	45,50	168,49	51,37	2,34	297,99	4,84	0,02	0,08				
		13,0	15,0	67,0	455,2	7,52	0,11	0,10	0,18	0,00	45,50	168,49	51,37	2,34	297,99	4,84	0,02	0,08				
5																						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-тур	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, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ПЛОД КАРТОФЕЛЬНОЕ	50	6,9	9,4	4,8	131,4	1,48	0,04	0,05	0,24	0,00	18,19	66,20	12,84	0,81	140,42	3,20	0,01	0,05	290	2011
РЕБЛОКО	150	3,2	5,4	21,4	147,3	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,85	85,79	30,30	1,22	783,96	8,54	0,00	0,03	312	2011
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНЫ"	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	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,1	0,0	0,2	1,0	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,88	2,97	3,38	0,30	10,52	0,00	0,00	0,00	303	2018
Итого за прием пищи:	530	12,7	15,3	50,5	394,2	15,88	0,22	0,20	0,27	0,08	93,53	187,54	62,43	4,85	1404,2	13,74	0,01	0,10		
Всего за день:		12,7	15,3	50,5	394,2	15,88	0,22	0,20	0,27	0,08	93,53	187,54	62,43	4,85	1404,2	13,74	0,01	0,10		
6																				

/ день																				
Прием 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																				
КАША ВЯЖАЯ ГРЕЧЕВАЯ	60	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		
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	180	5,2	5,0	23,7	160,2	0,00	0,14	0,08	0,02	0,07	13,75	115,21	78,11	2,70	163,35	1,41	0,00	0,01	173	
ЧАЙ С САХАРОМ	30	0,3	0,5	2,0	13,8	0,60	0,01	0,01	0,04	0,00	3,93	4,29	2,54	0,10	32,53	0,39	0,00	0,00	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	348	
Итого за прием пищи:	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	300	
	510	8,6	5,7	55,0	305,6	0,61	0,19	0,10	0,06	0,07	35,62	152,70	95,82	3,82	258,27	1,80	0,01	0,02	2018	
Всего за день:		8,6	5,7	55,0	305,6	0,61	0,19	0,10	0,06	0,07	35,62	152,70	95,82	3,82	258,27	1,80	0,01	0,02		

8 день																				
Прием 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, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
ЗАВТРАК																				
КАША РАСОБЛЮЧАЯ РИСОВАЯ	60	7,8	9,3	2,6	128,3	1,08	0,02	0,07	0,05	0,01	16,70	71,19	9,79	0,75	126,26	3,55	0,01	0,05	290	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	3,5	3,9	36,4	193,9	0,00	0,03	0,02	0,02	0,06	13,01	69,89	24,00	0,50	51,67	0,71	0,01	0,02	171,2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,5	1,7	21,8	108,4	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	64,45	38,38	8,13	0,04	79,14	4,80	0,00	0,00	378	2011
Итого за прием пищи:	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		
Всего за день:	440	15,0	15,0	75,4	499,6	1,36	0,10	0,16	0,08	0,07	100,37	202,14	50,83	1,83	285,77	9,05	0,02	0,07		
		15,0	15,0	75,4	499,6	1,36	0,10	0,16	0,08	0,07	100,37	202,14	50,83	1,83	285,77	9,05	0,02	0,07		
8																				

9 день

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, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1,0	3,1	7,5	62,8	20,55	0,03	0,03	0,35	0,00	29,28	22,15	13,13	0,90	148,25	2,24	0,00	0,01	48	2011
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	60	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	48	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	5,4	3,3	34,5	189,2	0,00	0,05	0,02	0,01	0,05	12,62	39,96	8,07	0,91	62,76	0,76	0,01	0,01	227	2018
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	0,5	2,0	13,8	0,60	0,01	0,01	0,04	0,00	3,93	4,29	2,54	0,10	32,53	0,39	0,00	0,00	348	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/5	0,1	0,0	10,0	41,1	0,69	0,00	0,00	0,00	0,00	10,89	3,80	3,68	0,33	17,62	0,00	0,00	0,00	377	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	377	2011
Итого за прием пищи:	515	9,0	7,1	68,5	375,8	21,84	0,13	0,07	0,41	0,05	62,92	92,88	36,34	2,79	299,86	3,39	0,01	0,03		
Всего за день:		9,0	7,1	68,5		21,84	0,13	0,07	0,41	0,05	62,92	92,88	36,34	2,79	299,86	3,39	0,01	0,03		
															9					

10 день

Прием 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																					
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"		130	4,0	2,9	30,2	162,7	0,00	0,08	0,02	0,01	0,04	14,52	78,58	27,41	0,83	69,62	1,32	0,00	0,01	175	2011
КОПУРТ		40	4,6	3,3	9,3	86,3	0,08	0,01	0,08	0,02	0,03	57,72	60,97	8,05	0,19	65,48	0,86	0,01	0,01	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ		100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		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
Итого за прием пищи:		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		
Всего за день:		500	12,8	7,9	67,0	405,5	0,80	0,16	0,28	0,05	0,07	208,10	258,19	61,67	1,86	330,59	2,18	0,01	0,05		
			12,8	7,9	67,0	405,5	0,80	0,16	0,28	0,05	0,07	208,10	258,19	61,67	1,86	330,59	2,18	0,01	0,05		
																				10	

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ



С. А. Мухоморова
Караевская Л.Н.

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

1 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	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
ЗАВТРАК																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,7	2,1	5,0	41,9	13,70	0,02	0,02	0,24	0,00	19,52	14,77	8,76	0,60	98,83	1,50	0,00	0,01	48	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	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		
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,8	3,6	37,4	205,1	0,00	0,07	0,02	0,02	0,05	13,67	43,30	8,74	0,95	67,99	0,82	0,01	0,01	227	2018
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	0,5	2,0	13,6	0,50	0,01	0,01	0,04	0,00	3,93	4,29	2,54	0,10	32,53	0,39	0,00	0,00	348	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200,10,5	0,1	0,0	10,0	41,1	0,69	0,00	0,00	0,00	0,00	10,89	3,80	3,68	0,33	17,62	0,00	0,00	0,00	377	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 прием пищи:	505	9,1	6,3	68,9	370,8	14,59	0,13	0,06	0,29	0,05	54,21	88,83	32,63	2,57	255,67	2,71	0,01	0,03		
Всего за день:		9,1	6,3	68,9	370,8	14,59	0,13	0,06	0,29	0,05	54,21	88,83	32,63	2,57	255,67	2,71	0,01	0,03		

2 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	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
ЗАВТРАК																				
Икра сёмолыная	40	0,7	3,0	4,2	46,4	2,05	0,01	0,02	0,01	0,00	13,06	17,53	8,40	0,51	127,30	2,64	0,00	0,01	55	2008
Каша гречневая с мясом	130	14,0	14,4	32,1	313,6	0,78	0,21	0,15	0,24	0,03	32,53	218,34	112,39	4,28	322,39	4,94	0,01	0,06	291	2017
Вялоко	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	358	2011
Чай с молоком	200	1,5	1,7	21,8	108,4	0,29	0,01	0,06	0,01	0,00	6,45	38,38	8,13	0,04	79,14	4,80	0,00	0,00	378	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:	500	18,8	19,5	82,3	583,0	7,12	0,29	0,26	0,27	0,03	130,64	306,82	145,03	7,56	645,53	14,37	0,01	0,09		
Всего за день:		18,8	19,5	82,3	583,0	7,12	0,29	0,26	0,27	0,03	130,64	306,82	145,03	7,56	645,53	14,37	0,01	0,09		
																				2

3 день

Приним 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	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
МАРИНАД ОВЩИНОИ	60	0,9	4,5	6,7	72,1	1,33	0,03	0,03	0,96	0,00	25,02	30,04	17,86	0,53	114,35	2,70	0,00	0,03	51	2018
ВИТЧИКИ КУРИНЫЕ	60	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 ВЯКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА, ДРУГЕ	150	4,6	3,3	34,9	181,9	0,00	0,10	0,02	0,01	0,36	16,64	88,44	31,66	0,96	80,44	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:	500	7,8	8,1	66,1	368,5	1,34	0,16	0,07	0,97	0,36	57,52	144,13	61,72	2,33	244,28	4,23	0,01	0,05		
Всего за день:		7,8	8,1	66,1	368,5	1,34	0,16	0,07	0,97	0,36	57,52	144,13	61,72	2,33	244,28	4,23	0,01	0,05		

4 день

Принем 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																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК"	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	1.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	1.7	5.0	6.4	77.6	0.30	0.02	0.06	0.03	0.06	63.78	42.51	7.38	0.05	85.96	5.24	0.00	0.00	182	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	50	4.2	6.7	0.6	80.5	0.07	0.02	0.13	0.09	0.72	38.77	63.99	4.96	0.72	63.63	7.42	0.01	0.02	214	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	10.5	0.1	10.0	41.1	0.69	0.00	0.00	0.00	0.00	10.89	3.80	3.68	0.33	17.62	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01		
Всего за день:	500	9.4	20.3	39.2	377.5	1.06	0.09	0.22	0.19	0.78	115.75	146.32	29.39	1.92	225.27	12.66	0.01	0.02		
		9.4	20.3	39.2	377.5	1.06	0.09	0.22	0.19	0.78	115.75	146.32	29.39	1.92	225.27	12.66	0.01	0.02		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845708

Владелец Ахтямова Ляйсан Нурмухаметовна

Действителен с 21.11.2022 по 21.11.2023