

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

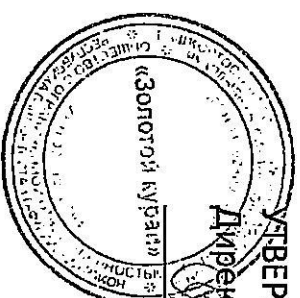
Сели С. Николаев

Александров Р. Р.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Г. Ш. Урманшина



ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей, обучающихся в начальных классах

общеобразовательных учреждений МР Гафурийский район РБ

возраст от 7 до 11 лет

осенне-зимний период

на период 2023-2024 учебного года

1994年
1995年
1996年
1997年
1998年
1999年
2000年
2001年
2002年
2003年
2004年
2005年
2006年
2007年
2008年
2009年
2010年
2011年
2012年
2013年
2014年
2015年
2016年
2017年
2018年
2019年
2020年
2021年
2022年
2023年
2024年
2025年
2026年
2027年
2028年
2029年
2030年
2031年
2032年
2033年
2034年
2035年
2036年
2037年
2038年
2039年
2040年
2041年
2042年
2043年
2044年
2045年
2046年
2047年
2048年
2049年
2050年
2051年
2052年
2053年
2054年
2055年
2056年
2057年
2058年
2059年
2060年
2061年
2062年
2063年
2064年
2065年
2066年
2067年
2068年
2069年
2070年
2071年
2072年
2073年
2074年
2075年
2076年
2077年
2078年
2079年
2080年
2081年
2082年
2083年
2084年
2085年
2086年
2087年
2088年
2089年
2090年
2091年
2092年
2093年
2094年
2095年
2096年
2097年
2098年
2099年
2100年

4

2 день

2

3 день

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																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,1	0,1	1,1	7,2	7,50	0,02	0,01	0,05	0,00	4,20	7,80	6,00	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	2008	
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,9	6,6	14,2	177,6	0,80	0,01	0,01	0,06	0,00	5,26	5,79	3,39	0,14	43,49	0,53	0,00	0,00		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160	0,9	8,3	33,9	225,7	0,00	0,20	0,11	0,02	0,08	22,19	171,88	115,54	4,04	242,18	2,09	0,00	0,01	323	
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	180	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	389	
Итого за прием пищи:	500	16,1	15,2	63,8	479,4	8,30	0,27	0,15	0,13	0,08	37,86	208,15	133,84	5,02	411,37	3,22	0,01	0,02		

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	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК"	150	6,7	10,1	23,2	179,4	0,31	0,02	0,07	0,03	0,06	66,73	43,81	7,62	0,05	88,62	5,40	0,00	0,00	182	2011
ЙОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	5,0	2,3	4,5	72,0	1,06	0,06	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	38,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,3	2,9	17,3	126,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	560	15,3	15,5	69,4	486,1	1,38	0,12	0,35	0,07	0,06	270,30	238,95	46,82	1,62	390,11	5,40	0,00	0,03		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,2	0,0	0,8	4,2	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	12,60	4,20	0,30	42,30	0,90	0,00	0,01	2008					
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100	12,9	6,9	18,9	177,6	0,80	0,01	0,00	0,12	0,00	3,20	8,00	4,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	0,0	8,6	30,2	246,2	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	5,08	0,76	1,02	0,01	1,09	0,00	0,00	0,00	227					
САЛАТ С ОВОЩАМИ И ЗАПЕКАНКАМ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ	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	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:	510	16,4	15,7	64,7	497,9	3,82	0,05	0,03	0,15	0,08	31,27	47,01	21,51	1,30	92,61	0,90	0,00	0,01						

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	180	13,4	15,5	34,5	435,3	1,26	0,28	0,20	0,34	0,03	45,75	292,69	151,89	5,78	439,20	6,68	0,01	0,09	291	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018					
РЫБЛОКО	100	0,2	0,4	8,5	55,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	510	15,9	16,1	67,4	599,5	5,28	0,34	0,24	0,35	0,03	76,02	328,23	171,30	8,60	766,69	8,68	0,02	0,10							

7

8 день

Прем 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																								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СЛИВНЫМ	60	6,1	5,9	10,5	143,7	0,13	0,02	0,12	0,03	0,06	93,64	100,58	13,01	0,31	105,41	1,49	0,01	0,02	223	2011				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,3	7,4	27,2	259,5	0,31	0,20	0,09	0,03	0,08	83,58	169,20	52,19	1,89	214,19	8,07	0,00	0,01	188	2008				
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				
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,3	2,9	17,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	500	15,9	16,4	69,6	597,2	0,44	0,29	0,24	0,07	0,14	192,13	319,46	80,10	3,17	391,30	9,56	0,01	0,03						

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг								
ЗАВТРАК																										
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,1	0,1	1,1	7,2	7,50	0,02	0,01	0,05	0,00	4,20	7,80	6,00	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00								2008
БЕЛТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,9	6,6	14,2	177,6	0,80	0,01	0,01	0,06	0,00	5,26	5,79	3,39	0,14	43,49	0,53	0,00	0,00								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	0,8	8,3	32,8	225,7	0,00	0,19	0,10	0,02	0,07	20,80	161,04	108,25	3,79	226,91	1,96	0,00	0,01	323							2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	7,0	41,3	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	11,17	3,96	3,77	0,34	18,92	0,00	0,00	0,00	377							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:	510	16,1	15,2	69,7	520,7	9,12	0,26	0,14	0,13	0,07	47,64	201,26	130,32	5,11	415,01	3,09	0,00	0,02								

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ПОПУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	6,1	9,1	34,6	231,5	0,26	0,04	0,07	0,03	0,06	58,38	90,07	24,32	0,40	113,62	5,05	0,01	0,02	207	2018							
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,0	2,3	4,5	72,0	1,06	0,06	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03	2008								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	4,3	4,1	12,4	99,0	0,26	0,02	0,06	0,01	0,00	80,24	59,58	21,89	0,83	133,99	4,50	0,00	0,00	382	2011							
	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:	530	16,6	16,7	66,1	471,4	1,57	0,13	0,40	0,07	0,06	304,83	314,83	76,12	1,77	505,31	9,55	0,01	0,05									

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СШ с. Юманы

Григорьев Р.Н.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Г. Ш. Урманшина



ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей из многодетных малообеспеченных семей,

обучающихся в общеобразовательных учреждениях МР Гафурьевский район РБ

возраст от 7 до 11 лет

осенне-зимний период

на период 2023-2024 учебного года

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																					
						C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,1	0,1	1,1	7,2	7,55	0,02	0,01	0,05	0,00	4,23	7,85	6,04	0,30	87,58	0,60	0,00	0,00	2008						
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,9	6,6	14,2	177,6	0,80	0,01	0,01	0,06	0,00	5,26	5,79	3,39	0,14	43,49	0,53	0,00	0,00							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	0,0	8,6	30,2	246,2	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	5,08	0,76	1,02	0,01	1,09	0,00	0,00	0,00	227						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,86	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	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:	510	15,3	15,5	69,9	535,6	8,37	0,06	0,04	0,13	0,08	30,44	40,05	22,65	1,29	181,65	1,13	0,00	0,00							

1

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																									
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	60	7.6	7.0	7.8	170.8	0.13	0.03	0.13	0.03	0.07	95.25	106.50	13.41	0.33	114.40	1.73	0.01	0.02	219		2011				
КАША ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	180	4.6	5.6	20.3	187.1	0.31	0.08	0.08	0.03	0.06	70.43	99.65	26.92	0.64	138.97	6.36	0.00	0.01	175		2011				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	7.0	41.3	0.82	0.00	0.00	0.00	0.00	11.17	3.96	3.77	0.34	18.92	0.00	0.00	0.00	377		2011				
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1.3	2.9	17.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00			2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	500	15.8	15.7	67.0	593.2	1.26	0.17	0.24	0.06	0.13	191.76	259.79	59.01	2.48	343.99	8.09	0.02	0.03							

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, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,2	0,0	0,8	4,2	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	12,60	4,20	0,30	42,30	0,90	0,00	0,01	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	12,6	14,6	37,6	373,6	2,13	0,08	0,10	0,35	0,00	22,99	169,69	44,54	1,59	250,27	5,25	0,02	0,09	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,8	0,9	8,0	56,2	0,16	0,01	0,03	0,00	0,00	40,50	21,60	5,52	0,02	44,82	2,70	0,00	0,00	2011	
ЯБЛОКО	100	0,2	0,4	8,5	55,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	510	16,0	16,1	69,5	558,5	9,28	0,15	0,17	0,36	0,00	91,00	236,47	70,37	4,43	654,09	10,85	0,02	0,11		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ПОМОЙДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,1	0,1	1,1	7,2	7,50	0,02	0,01	0,05	0,00	4,20	7,80	6,00	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	2008		
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,9	6,6	14,2	177,6	0,80	0,01	0,01	0,06	0,00	5,26	5,79	3,39	0,14	43,49	0,53	0,00	0,00			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160	0,9	8,3	33,9	225,7	0,00	0,20	0,11	0,02	0,08	22,19	171,88	115,54	4,04	242,18	2,09	0,00	0,01	323		
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	180	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389		
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	16,1	15,2	63,8	479,4	8,30	0,27	0,15	0,13	0,08	37,86	208,15	133,84	5,02	411,37	3,22	0,01	0,02			

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК"	150	6,7	10,1	23,2	179,4	0,31	0,02	0,07	0,03	0,06	65,73	43,81	7,62	0,05	88,62	5,40	0,00	0,00	182	2011					
ИЮГУРП ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	5,0	2,3	4,5	72,0	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		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					
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,3	2,9	17,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	560	15,3	15,5	69,4	485,1	1,38	0,12	0,35	0,07	0,06	270,30	238,95	46,92	1,52	390,11	5,40	0,00	0,03							

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,2	0,0	0,8	4,2	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	12,80	4,20	0,30	42,30	0,90	0,00	0,01		2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100	12,9	6,9	18,9	177,6	0,80	0,01	0,00	0,12	0,00	3,20	8,00	4,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	0,0	8,6	30,2	246,2	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	5,08	0,76	1,02	0,01	1,09	0,00	0,00	0,00	227	2018
САХАР	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
ВИТАМИНЫ	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 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:	510	15,4	15,7	64,7	497,9	3,82	0,05	0,03	0,15	0,08	31,27	47,01	21,51	1,30	92,61	0,90	0,00	0,01		

6

7 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																					
Завтрак																									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	180	13,4	15,5	34,5	435,3	1,26	0,28	0,20	0,34	0,03	45,75	292,69	151,89	5,78	439,20	6,68	0,01	0,09	291	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018					
ЯБЛОКО	100	0,2	0,4	8,5	55,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	510	15,9	16,1	67,4	595,5	5,28	0,34	0,24	0,35	0,03	76,02	328,23	171,30	8,60	766,69	8,68	0,02	0,10							

7

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, мг	Д, мкг	С3, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	60	6,1	5,9	10,5	143,7	0,13	0,02	0,12	0,03	0,06	93,64	100,58	13,01	0,31	105,41	1,49	0,01	0,02	223	2011				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,3	7,4	27,2	258,5	0,31	0,20	0,09	0,03	0,08	83,58	169,20	52,18	1,69	214,19	8,07	0,00	0,01	189	2008				
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				
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,3	2,9	17,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	500	15,9	16,4	69,6	597,2	0,44	0,29	0,24	0,07	0,14	182,13	319,46	80,10	3,17	391,30	9,56	0,01	0,03						

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																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,1	0,1	1,1	7,2	7,50	0,02	0,01	0,05	0,00	4,20	7,80	6,00	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	2008	
ВИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,9	6,6	14,2	177,6	0,80	0,01	0,01	0,06	0,00	5,26	5,79	3,39	0,14	43,49	0,53	0,00	0,00		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	0,8	8,3	32,8	225,7	0,00	0,19	0,10	0,02	0,07	20,80	161,04	108,25	3,79	226,91	1,96	0,00	0,01	323	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	7,0	41,3	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	11,17	3,96	3,77	0,34	18,92	0,00	0,00	0,00	377	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	510	16,1	15,2	69,7	520,7	9,12	0,26	0,14	0,13	0,07	47,64	201,26	130,32	5,11	415,01	3,09	0,00	0,02		

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6,1	9,1	34,6	231,5	0,26	0,04	0,07	0,03	0,06	58,38	90,07	24,32	0,40	113,62	5,05	0,01	0,02	207		2018			
МОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	3,0	2,3	4,5	72,0	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03			2008			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,3	4,1	12,4	99,0	0,26	0,02	0,06	0,01	0,00	60,24	59,58	21,89	0,83	133,99	4,50	0,00	0,00	382		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:	530	15,6	15,7	66,1	471,4	1,57	0,13	0,40	0,07	0,06	304,83	314,83	76,12	1,77	505,31	9,56	0,01	0,05						

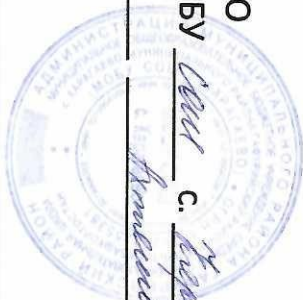
СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

Сели

с. Теревицкое

Александров Р. Я.



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

на период 2023-2024 учебного года

1 день

Прем 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																									
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	40	0,4	0,1	1,5	9,7	10,08	0,02	0,02	0,07	0,00	5,64	10,48	8,06	0,40	116,87	0,81	0,00	0,00			2008				
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,9	6,6	14,2	177,6	0,80	0,01	0,01	0,06	0,00	5,26	5,79	3,39	0,14	43,49	0,53	0,00	0,00							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СПИВОЧНЫМ	180	0,0	12,4	41,3	295,4	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	6,10	0,91	1,22	0,01	1,31	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:	550	16,6	19,3	81,4	591,3	10,89	0,07	0,05	0,15	0,09	32,87	42,83	24,87	1,39	211,16	1,34	0,00	0,00							

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		Завтрак																			
						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							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	70	8,9	8,2	9,1	198,3	0,15	0,04	0,15	0,03	0,09	111,20	124,27	15,66	0,39	133,52	2,02	0,01	0,02	219	2011					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	210	5,4	6,5	23,7	218,3	0,36	0,09	0,09	0,03	0,07	82,16	116,25	31,41	0,74	162,12	7,42	0,00	0,01	175	2011					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	7,0	41,3	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	11,17	3,96	3,77	0,34	18,92	0,00	0,00	0,00	377	2011					
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,3	2,9	17,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008					
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:	550	18,7	17,8	76,6	675,9	1,33	0,20	0,28	0,07	0,15	221,52	301,71	68,72	2,82	399,16	9,43	0,02	0,04							

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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	40	0,3	0,0	1,1	4,2	4,00	0,01	0,02	0,00	0,00	9,20	16,80	5,60	0,40	56,40	1,20	0,00	0,01	2008					
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	180	15,1	17,5	45,1	373,6	2,55	0,09	0,12	0,41	0,00	27,58	203,63	53,45	1,90	300,32	6,30	0,02	0,11	291					
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,8	0,9	8,0	56,2	0,16	0,01	0,03	0,00	0,00	40,50	21,50	5,52	0,02	44,82	2,70	0,00	0,00	2011					
ВЯЛОКО	100	0,2	0,4	8,5	55,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	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	18,6	19,0	77,3	558,5	10,71	0,17	0,19	0,43	0,00	97,99	274,61	80,58	4,85	718,24	12,20	0,02	0,13						

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																						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	40	0,4	0,1	1,5	9,7	10,00	0,02	0,02	0,07	0,00	5,60	10,40	8,00	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00		2008		
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,9	6,6	14,2	177,6	0,80	0,01	0,01	0,06	0,00	5,26	5,79	3,39	0,14	43,49	0,53	0,00	0,00				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	1,8	10,8	37,7	270,8	0,00	0,23	0,13	0,02	0,08	24,96	193,29	129,94	4,55	272,36	2,35	0,00	0,01	323	2008		
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	0,0	0,0	11,6	47,0	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:	550	17,3	17,7	79,6	574,0	10,80	0,30	0,16	0,15	0,08	42,03	232,16	150,24	5,63	470,55	3,68	0,01	0,02				

4

5 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 ЖИРКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК"	150	6,7	10,1	23,2	179,4	0,31	0,02	0,07	0,03	0,06	66,73	43,81	7,62	0,05	88,62	5,40	0,00	0,00	182	2011
ЙОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	5,0	2,3	4,5	72,0	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		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
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,3	2,9	17,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	560	15,3	15,5	69,4	485,1	1,38	0,12	0,35	0,07	0,06	270,30	238,95	46,82	1,52	390,11	5,40	0,00	0,03		

5

6 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																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	40	0,3	0,0	1,1	4,2	4,00	0,01	0,02	0,00	0,00	9,20	16,80	5,60	0,40	56,40	1,20	0,00	0,01	2008	
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100	12,9	6,9	18,9	177,6	0,80	0,01	0,00	0,12	0,00	3,20	8,00	4,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	0,0	12,4	41,3	295,4	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	6,10	0,91	1,22	0,01	1,31	0,00	0,00	0,00	227	
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛТЕК" КРАСНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,1	0,0	4,0	21,0	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	
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	15,5	19,5	79,9	567,1	4,82	0,06	0,04	0,15	0,09	34,59	51,36	23,11	1,40	106,93	1,20	0,00	0,01		

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	200	14,9	17,2	39,3	483,3	1,40	0,31	0,23	0,36	0,03	50,99	324,35	168,64	6,41	486,92	7,38	0,02	0,09	291	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018					
БЕЛКО	100	0,2	0,4	8,5	56,6	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	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,60	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01							
Итого за прием пищи:	550	18,9	17,9	81,9	693,5	5,41	0,39	0,27	0,39	0,03	85,29	375,01	193,98	9,59	840,21	9,38	0,02	0,11							
7																									

7

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, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУПЕННЫМ	80	7,1	7,9	11,0	161,6	0,17	0,03	0,17	0,04	0,08	124,86	134,13	17,35	0,42	140,59	1,98	0,01	0,02	223		2011				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,0	8,2	20,2	278,3	0,35	0,23	0,10	0,04	0,08	92,87	188,02	57,99	1,87	238,05	8,97	0,00	0,02	189		2008				
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	0,0	0,0	11,6	47,0	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				
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,3	2,9	17,3	126,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00			2008				
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:	550	18,4	19,2	79,6	703,9	0,52	0,33	0,29	0,08	0,17	234,70	379,39	93,22	3,64	463,23	10,95	0,02	0,04							

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
ЗАВТРАК																									
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	40	0,2	0,2	1,5	9,6	10,00	0,02	0,02	0,07	0,00	5,60	10,40	8,00	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00							2008
БАТЮЖКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,9	6,8	14,2	177,6	0,80	0,01	0,01	0,06	0,00	5,26	5,79	3,39	0,14	43,49	0,53	0,00	0,00							2008
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПАЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	1,8	10,3	39,4	270,1	0,00	0,23	0,13	0,02	0,08	24,96	193,29	129,94	4,55	272,36	2,35	0,00	0,01							323
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	7,0	41,3	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	11,17	3,96	3,77	0,34	18,92	0,00	0,00	0,00							377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	550	17,2	17,5	76,7	567,5	11,62	0,30	0,17	0,15	0,08	53,20	236,12	154,01	5,97	489,47	3,68	0,01	0,02							

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	8,1	12,1	39,6	261,5	0,31	0,04	0,08	0,03	0,07	70,06	108,05	29,18	0,48	136,32	6,07	0,01	0,02	207	2018				
ЙОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	3,0	2,3	4,5	72,0	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		2008				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,3	4,1	14,4	127,0	0,26	0,02	0,06	0,01	0,00	60,24	59,58	21,89	0,83	133,99	4,50	0,00	0,00	382	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:	560	17,6	18,7	73,1	529,4	1,62	0,14	0,41	0,08	0,07	316,51	332,81	80,98	1,86	528,01	10,57	0,01	0,06						

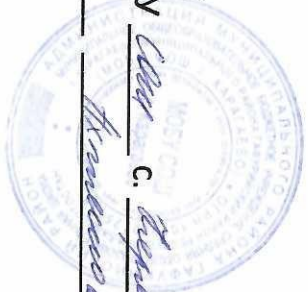
СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

Свиридова

с.

Курманова Н.Н.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Ш. Ш. Урманшина

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

на период 2023-2024 учебного года

1 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																												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,1	0,1	1,1	7,2	7,56	0,02	0,01	0,05	0,00	4,23	7,85	6,04	0,30	87,58	0,60	0,00	0,00										2008
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,9	6,6	14,2	177,6	0,80	0,01	0,01	0,06	0,00	5,26	5,79	3,39	0,14	43,49	0,53	0,00	0,00										
МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	0,0	8,6	30,2	246,2	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	5,08	0,76	1,02	0,01	1,09	0,00	0,00	0,00										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										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:	510	15,3	15,5	69,9	539,6	8,37	0,06	0,04	0,13	0,08	30,44	40,05	22,65	1,29	161,65	1,13	0,00	0,00										
Обед																												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,9	2,0	7,1	33,4	6,07	0,01	0,01	0,00	0,00	15,03	11,15	5,13	0,32	65,33	1,07	0,00	0,00										2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	5,8	5,2	15,7	109,6	0,60	0,03	0,04	0,24	0,19	23,40	35,58	8,45	0,54	67,54	2,08	0,01	0,01										2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	180	13,4	15,5	34,5	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										2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,7	36,7	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										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										
Итого за прием пищи:	710	23,1	22,9	96,5	708,9	7,76	0,37	0,28	0,56	0,22	99,39	379,59	182,85	7,52	632,07	9,99	0,03	0,11										
Всего за день:		38,4	38,4	166,4	1 248,5	16,12	0,44	0,32	0,71	0,30	129,83	419,64	205,50	8,81	813,72	11,13	0,03	0,11										

2 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																											
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУПЕННЫМ	60	7,6	7,0	7,8	170,8	0,13	0,03	0,13	0,03	0,07	95,25	106,50	13,41	0,33	114,40	1,73	0,01	0,02	219		2011						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	180	4,6	5,6	20,3	187,1	0,31	0,08	0,08	0,03	0,06	70,43	99,65	26,92	0,64	138,97	6,36	0,00	0,01	175		2011						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	7,0	41,3	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	11,17	3,96	3,77	0,34	18,92	0,00	0,00	0,00	377		2011						
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,3	2,9	17,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00			2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	500	15,8	15,7	67,0	593,2	1,26	0,17	0,24	0,06	0,13	191,76	259,79	59,01	2,48	343,99	8,09	0,02	0,03									
Обед																											
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,9	8,0	32,8	136,7	8,75	0,05	0,05	0,22	0,00	47,26	47,70	25,19	1,25	369,78	5,88	0,00	0,02	82		2011						
СУП ИЗ ПТИЦЫ	70	12,3	12,0	5,2	166,3	1,88	0,04	0,08	0,24	0,00	23,36	88,01	15,47	1,04	171,87	4,08	0,01	0,06	260		2011						
РИС ОТВАРНОЙ	150	5,7	4,5	38,8	210,7	0,00	0,03	0,02	0,02	0,08	9,37	74,67	24,60	0,53	54,89	0,76	0,01	0,02	325		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:	700	23,2	24,8	113,3	672,0	11,49	0,16	0,17	0,49	0,08	98,01	235,67	77,77	3,89	709,79	11,24	0,02	0,12									
Всего за день:		39,0	40,5	180,3	1 265,2	12,75	0,33	0,41	0,55	0,21	289,77	495,46	136,78	6,37	1 053,78	19,33	0,04	0,15									

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг												
Завтрак																														
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,2	0,0	0,8	4,2	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	12,60	4,20	0,30	42,30	0,90	0,00	0,01											2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	12,6	14,6	37,6	373,6	2,13	0,08	0,10	0,35	0,00	22,99	169,69	44,54	1,59	250,27	5,25	0,02	0,09											291	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,8	0,9	8,0	56,2	0,16	0,01	0,03	0,00	0,00	40,60	21,60	5,52	0,02	44,82	2,70	0,00	0,00											378	2011
ЯБЛОКО	100	0,2	0,4	8,5	56,6	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:	510	16,0	16,1	69,5	568,5	9,28	0,15	0,17	0,36	0,00	91,00	236,47	70,37	4,43	654,09	10,85	0,02	0,11												
Обед																														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕЧКАМИ	250	7,2	8,0	30,8	197,8	4,18	0,19	0,07	0,23	0,00	38,65	91,94	38,49	2,23	461,64	4,00	0,00	0,03											65	2018
ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	8,9	10,6	14,2	187,6	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												
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,1	4,4	21,1	137,2	10,24	0,12	0,10	0,03	0,06	43,32	84,33	29,92	1,19	753,54	8,45	0,00	0,03											128	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	19,7	80,7	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11,25	1,98	2,70	0,09	17,44	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												
Итого за прием пищи:	730	21,5	23,2	100,4	672,2	16,01	0,35	0,19	0,26	0,06	99,43	200,92	80,02	4,05	1 271,32	12,46	0,00	0,07												
Всего за День:		37,5	39,3	169,9	1 230,7	25,29	0,51	0,36	0,62	0,06	190,42	437,40	150,39	8,48	1 925,41	23,30	0,02	0,18												

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	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,1	0,1	1,1	7,2	7,50	0,02	0,01	0,05	0,00	4,20	7,80	6,00	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	2008	
ВИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,9	6,6	14,2	177,6	0,80	0,01	0,01	0,06	0,00	5,26	5,79	3,39	0,14	43,49	0,53	0,00	0,00		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	0,9	8,3	33,9	225,7	0,00	0,20	0,11	0,02	0,08	22,19	171,88	115,54	4,04	242,18	2,09	0,00	0,01	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	180	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	16,1	15,2	63,8	479,4	8,30	0,27	0,15	0,13	0,08	37,86	208,15	133,84	5,02	411,37	3,22	0,01	0,02		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4,8	4,7	18,9	187,5	12,15	0,05	0,05	0,19	0,00	49,23	43,87	20,75	0,97	315,70	4,23	0,00	0,02		
МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60	15,4	12,9	27,7	196,0	1,98	0,05	0,08	0,35	0,00	26,64	98,52	18,51	1,18	197,02	4,67	0,01	0,07	290	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0,0	8,6	30,2	246,2	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	9,66	2,97	1,02	0,01	1,09	0,00	0,00	0,00	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	3,29	0,30	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	
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		
Итого за прием пищи:	700	23,3	26,4	106,1	763,3	14,15	0,15	0,15	0,56	0,08	98,89	176,36	55,46	3,17	576,20	8,90	0,01	0,10		
Всего за день:		39,4	41,6	169,9	1 242,7	22,45	0,42	0,30	0,69	0,15	136,75	384,51	189,30	8,20	987,57	12,12	0,02	0,11		

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг								
Завтрак																										
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК"	150	6,7	10,1	23,2	179,4	0,31	0,02	0,07	0,03	0,06	85,73	43,81	7,62	0,05	88,62	5,40	0,00	0,00	0,00	182	2011					
ЙОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	5,0	2,3	4,5	72,0	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	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	0,00		2018					
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,3	2,9	17,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	560	15,3	15,5	69,4	485,1	1,38	0,12	0,35	0,07	0,06	270,30	238,95	46,82	1,52	390,11	5,40	0,00	0,00	0,00	0,03						
Обед																										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ	250	2,1	5,8	20,5	117,5	6,60	0,06	0,06	0,20	0,00	28,56	64,22	26,68	1,00	474,21	4,69	0,00	0,00	0,00	101	2011					
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	60	10,5	10,3	4,5	142,5	2,16	0,05	0,08	0,35	0,00	27,21	97,86	18,62	1,19	203,33	4,73	0,01	0,07	0,07	260	2011					
ПОРЕ ГОРЮХОВОЕ	150	12,2	8,2	35,0	283,8	0,00	0,46	0,10	0,02	0,08	67,64	153,31	60,97	4,73	549,52	3,83	0,00	0,00	0,02	306	2011					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,7	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	0,00	309	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	0,00							
Итого за прием пищи:	700	27,8	24,5	99,2	674,4	8,76	0,64	0,26	0,57	0,08	139,16	345,62	119,76	7,64	1 279,49	13,24	0,02	0,13	0,13							
Всего за день:		43,1	40,0	168,6	1 159,5	10,14	0,76	0,61	0,64	0,14	409,46	584,58	166,59	9,16	1 659,60	18,64	0,02	0,16	0,16							

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг														
Завтрак																																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,2	0,0	0,8	4,2	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	12,60	4,20	0,30	42,30	0,90	0,00	0,00	0,01													2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100	12,9	6,9	18,9	177,6	0,80	0,01	0,00	0,12	0,00	3,20	8,00	4,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00													
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	0,0	8,6	30,2	246,2	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	5,08	0,76	1,02	0,01	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	227												2018
ПЕЧЕНЬЕ СЛИВОЧНОЕ	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	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	0,00													
Итого за прием пищи:	510	15,4	15,7	64,7	497,9	3,82	0,05	0,03	0,15	0,08	31,27	47,01	21,51	1,30	92,61	0,90	0,00	0,00	0,01													
Обед																																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,9	2,0	7,1	33,4	6,07	0,01	0,01	0,00	0,00	15,03	11,15	5,13	0,32	65,33	1,07	0,00	0,00	0,00	45												2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	5,8	5,2	15,7	109,6	0,60	0,03	0,04	0,24	0,19	23,40	35,58	8,45	0,54	67,54	2,08	0,01	0,01	0,01	106												2008
ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ	180	15,1	17,5	45,1	448,3	1,40	0,08	0,11	0,24	0,00	20,73	192,74	47,83	1,68	237,17	5,30	0,02	0,10	0,01	291												2011
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	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	0,00													
Итого за прием пищи:	700	24,1	25,0	104,4	749,6	9,13	0,16	0,18	0,48	0,19	77,18	264,76	73,92	3,61	483,29	8,97	0,03	0,12	0,12													
Всего за день:		39,5	40,7	169,1	1 247,5	12,94	0,22	0,21	0,63	0,26	108,45	311,77	95,43	4,91	575,90	9,87	0,03	0,13	0,13													

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	180	13,4	15,5	34,5	435,3	1,26	0,28	0,20	0,34	0,03	45,75	282,69	151,89	5,78	439,20	6,68	0,01	0,09	0,09	291		2011			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	0,00	300		2018			
ЯБЛОКО	100	0,2	0,4	8,5	55,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	510	15,9	16,1	67,4	599,5	5,28	0,34	0,24	0,35	0,03	76,02	328,23	171,30	8,60	766,69	8,68	0,02	0,10							
Обед																									
СВЕКОЛЬНИК	250	4,2	8,1	36,3	151,4	7,15	0,06	0,06	0,22	0,00	48,43	62,20	30,06	1,50	500,14	7,76	0,00	0,03	0,03	81		2011			
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,9	6,6	14,2	177,6	0,80	0,01	0,01	0,06	0,00	5,26	5,79	3,39	0,14	43,49	0,53	0,00	0,00	0,00						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4,1	9,4	41,1	287,2	10,24	0,12	0,10	0,03	0,06	43,32	84,33	29,92	1,19	753,54	8,45	0,00	0,03	0,03	128		2011			
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	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	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	0,00						
Итого за прием пищи:	730	23,4	24,3	106,2	686,1	18,19	0,23	0,19	0,30	0,06	103,22	174,99	72,28	3,37	1 336,87	16,76	0,00	0,07							
Всего за день:		29,0	30,6	132,3	924,6	23,47	0,57	0,42	0,65	0,09	179,24	503,23	243,57	11,96	2 102,56	25,43	0,02	0,17							

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	60	6,1	5,9	10,5	143,7	0,13	0,02	0,12	0,03	0,06	93,64	100,58	13,01	0,31	105,41	1,49	0,01	0,02	223		2011			
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,3	7,4	27,2	259,5	0,31	0,20	0,09	0,03	0,08	83,58	169,20	52,19	1,69	214,19	8,07	0,00	0,01	189		2008			
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			
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,3	2,9	17,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00			2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	500	15,9	16,4	69,6	597,2	0,44	0,29	0,24	0,07	0,14	192,13	319,46	80,10	3,17	391,30	9,56	0,01	0,03						
Обед																								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0,0	1,0	5,6	4,00	0,01	0,02	0,00	0,00	9,20	16,80	5,60	0,40	56,40	1,20	0,00	0,01			2008			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	280	3,6	4,9	21,7	183,5	7,39	0,09	0,06	0,21	0,00	29,41	68,26	28,69	1,09	522,38	5,14	0,00	0,03	101		2011			
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	17,7	18,3	53,2	390,9	5,60	0,10	0,11	0,43	0,00	34,80	124,57	29,62	1,60	462,15	7,18	0,01	0,09	308		2008			
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,7	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	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:	700	23,8	23,4	110,2	687,6	16,99	0,23	0,20	0,65	0,00	87,08	232,31	74,44	3,63	1 080,47	13,52	0,01	0,13						
Всего за День:		39,7	39,8	179,8	1 284,8	17,43	0,52	0,44	0,72	0,14	279,21	561,76	154,55	6,80	1 471,77	23,08	0,02	0,17						

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																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,1	0,1	1,1	7,2	7,50	0,02	0,01	0,05	0,00	4,20	7,80	6,00	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	2008		
БЕЛТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,9	6,6	14,2	177,6	0,80	0,01	0,01	0,06	0,00	5,26	5,79	3,39	0,14	43,49	0,53	0,00	0,00			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	0,8	8,3	32,8	225,7	0,00	0,19	0,10	0,02	0,07	20,80	161,04	108,25	3,79	226,91	1,96	0,00	0,01	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	7,0	41,3	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	11,17	3,96	3,77	0,34	18,92	0,00	0,00	0,00	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:	510	16,1	15,2	69,7	520,7	9,12	0,26	0,14	0,13	0,07	47,64	201,26	130,32	5,11	415,01	3,09	0,00	0,02			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	1,7	3,2	13,3	89,6	6,60	0,08	0,05	0,20	0,00	21,83	49,37	21,92	0,86	464,07	4,55	0,00	0,03	2008		
КУРИНАЯ ГРУДКА ЗАПЕЧЕННАЯ В СУХАРЕХ	60	15,4	16,5	9,0	216,9	0,52	0,07	0,13	0,06	0,11	20,35	164,58	26,14	2,24	197,52	5,33	0,02	0,09			
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖКА"	150	4,8	5,0	37,1	212,6	0,00	0,10	0,02	0,02	0,08	19,72	93,90	33,98	1,02	85,46	1,61	0,00	0,02	2011		
КОМОТ 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	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:	700	25,0	25,0	100,8	702,4	8,18	0,31	0,22	0,29	0,18	81,98	340,71	97,52	5,36	873,21	12,02	0,02	0,14			
Всего за день:		41,1	40,2	170,5	1 223,1	17,30	0,56	0,37	0,42	0,25	129,62	541,97	227,85	10,47	1 288,22	15,11	0,03	0,16			

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6,1	9,1	34,6	231,5	0,26	0,04	0,07	0,03	0,06	58,38	90,07	24,32	0,40	113,62	5,05	0,01	0,02	207		2018			
МОУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	3,0	2,3	4,5	72,0	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03			2008			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,3	4,1	12,4	98,0	0,26	0,02	0,06	0,01	0,00	60,24	59,58	21,89	0,83	133,99	4,50	0,00	0,00	382		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:	530	15,6	15,7	66,1	471,4	1,57	0,13	0,40	0,07	0,06	304,83	314,83	76,12	1,77	505,31	9,55	0,01	0,05						
Обед																								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧКАМИ	250	5,0	3,0	34,6	186,2	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			
МАКОРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60	15,4	12,9	27,7	198,0	1,98	0,05	0,08	0,35	0,00	26,64	98,52	18,51	1,18	197,02	4,67	0,01	0,07	290		2011			
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,0	8,6	30,2	246,2	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	5,08	0,76	1,02	0,01	1,09	0,00	0,00	0,00	227		2018			
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:	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						
	700	23,5	24,7	121,8	761,0	7,80	0,23	0,17	0,57	0,08	85,99	210,83	68,97	3,82	739,46	8,67	0,01	0,11						
Всего за день:		39,1	40,4	187,9	1 232,4	9,37	0,36	0,57	0,64	0,14	390,83	625,66	145,09	5,60	1 244,77	18,22	0,02	0,16						

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

СМБ

с.

Исмаилов

Исмаилов А.А.

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 12 лет и старше

осенне-зимний период

на период 2023-2024 учебного года

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		Энергетическая ценность, ккал										Минеральные вещества											
						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																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	40	0,4	0,1	1,5	9,7	10,08	0,02	0,02	0,02	0,07	0,00	5,64	10,48	8,06	0,40	116,87	0,81	0,00	0,00			2008					
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,9	6,6	14,2	177,6	0,80	0,01	0,01	0,01	0,06	0,00	5,26	5,79	3,39	0,14	43,49	0,53	0,00	0,00								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	0,0	12,4	41,3	295,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	6,10	0,91	1,22	0,01	1,31	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	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	0,04	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	15,5	19,3	81,4	591,3	10,89	0,07	0,05	0,05	0,15	0,09	32,87	42,83	24,87	1,39	211,16	1,34	0,00	0,00								
Обед																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,4	3,0	12,7	50,1	9,11	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	22,57	16,74	7,70	0,49	98,08	1,60	0,00	0,01	45		2011					
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	300	7,0	6,2	19,8	131,5	0,72	0,04	0,05	0,29	0,22	28,06	42,64	10,14	0,66	80,98	2,48	0,01	0,01	106		2008						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	200	14,9	17,2	39,3	483,3	1,21	0,32	0,24	0,37	0,04	50,35	336,38	173,13	6,60	486,53	7,61	0,02	0,10	291		2011						
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,7	38,7	0,00	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	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	0,01								
Итого за прием пищи:	800	26,3	26,6	111,0	795,5	11,04	0,42	0,32	0,66	0,26	116,74	425,99	204,48	8,47	728,03	11,69	0,03	0,12									
Всего за день:		41,9	45,9	192,4	1388,8	21,93	0,49	0,37	0,81	0,35	149,61	468,82	229,35	9,86	939,19	13,02	0,03	0,13									

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																									
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУПЕННЫМ	70	8,9	8,2	9,1	199,3	0,15	0,04	0,15	0,03	0,09	11,20	124,27	15,66	0,39	133,52	2,02	0,01	0,02	219	2011					
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	210	5,4	6,5	23,7	218,3	0,36	0,09	0,09	0,03	0,07	82,16	116,25	31,41	0,74	162,12	7,42	0,00	0,01	175	2011					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	7,0	41,3	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	11,17	3,96	3,77	0,34	18,92	0,00	0,00	0,00	377	2011					
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,3	2,9	17,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,02	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,02	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01							
Итого за прием пищи:	560	18,7	17,8	76,6	675,9	1,33	0,20	0,28	0,07	0,15	221,52	301,71	68,72	2,82	399,16	9,43	0,02	0,04							
Обед																									
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,5	9,6	39,4	164,0	10,50	0,05	0,06	0,06	0,27	0,00	56,71	57,24	30,23	1,50	443,74	7,05	0,00	0,03	82	2011				
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	70	12,3	12,0	5,2	166,3	1,68	0,04	0,04	0,08	0,24	0,00	23,36	88,01	15,47	1,04	171,87	4,08	0,01	0,06	260	2011				
РИС ОТВАРНОЙ	180	6,8	5,4	46,6	252,8	0,00	0,04	0,03	0,03	0,03	0,09	11,24	89,61	29,52	0,64	65,86	0,91	0,01	0,03	325	2008				
КОМОТ 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	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,02	0,02	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01							
Итого за прием пищи:	800	26,4	27,4	137,4	787,4	13,24	0,20	0,20	0,19	0,54	0,09	113,47	275,27	93,67	4,61	820,52	12,57	0,02	0,13						
Всего за День:		45,1	45,2	214,0	1463,3	14,57	0,40	0,47	0,47	0,61	0,24	334,99	576,96	162,38	7,43	1219,69	22,00	0,04	0,17						

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, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	40	0,3	0,0	1,1	4,2	4,00	0,01	0,02	0,00	0,00	9,20	16,90	5,60	0,40	56,40	1,20	0,00	0,01	2008		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	15,1	17,5	45,1	373,6	2,55	0,09	0,12	0,41	0,00	27,58	203,63	53,45	1,90	300,32	6,30	0,02	0,11	2011		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,8	0,9	8,0	56,2	0,16	0,01	0,03	0,00	0,00	40,50	21,60	5,52	0,02	44,82	2,70	0,00	0,00	2011		
ЯБЛОКО	100	0,2	0,4	8,5	55,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	550	18,6	19,0	77,3	558,5	10,71	0,17	0,19	0,43	0,00	97,89	274,61	80,68	4,85	718,24	12,20	0,02	0,13			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	300	9,6	9,8	37,0	257,4	5,01	0,23	0,08	0,28	0,00	46,38	110,36	46,21	2,68	554,28	4,81	0,00	0,03	2018		
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	8,9	10,6	14,2	187,6	0,80	0,01	0,01	0,07	0,03	5,27	5,95	3,34	0,14	43,63	0,53	0,00	0,00			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	5,7	6,3	25,3	194,6	12,28	0,14	0,12	0,03	0,07	51,95	101,18	35,90	1,43	904,31	10,14	0,00	0,04	2011		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	19,7	80,7	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11,25	1,98	2,70	0,09	17,44	0,00	0,00	0,00	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:	810	26,5	26,9	110,8	789,2	19,70	0,42	0,23	0,38	0,10	121,06	242,15	97,06	4,88	1558,35	15,48	0,00	0,08			
Всего за день:		45,1	46,9	188,1	1347,7	30,41	0,60	0,43	0,81	0,10	218,95	516,75	177,73	9,72	2276,60	27,67	0,03	0,21			

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, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	40	0,4	0,1	1,5	9,7	10,00	0,02	0,02	0,07	0,00	0,00	5,60	10,40	8,00	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00	2008	
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,9	6,6	14,2	177,6	0,80	0,01	0,01	0,06	0,00	0,00	5,26	5,79	3,39	0,14	43,49	0,53	0,00	0,00		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЫПАЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	1,8	10,8	37,7	270,8	0,00	0,23	0,13	0,02	0,08	24,96	193,29	129,94	4,55	272,36	2,35	0,00	0,01	323	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	0,0	0,0	11,6	47,0	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	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:	550	17,3	17,7	79,6	674,0	10,80	0,30	0,16	0,15	0,08	0,08	42,03	232,16	150,24	5,63	470,55	3,68	0,01	0,02		
Обед																					
СУП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	5,8	5,6	22,7	225,0	14,58	0,06	0,06	0,23	0,00	0,00	59,09	52,65	24,91	1,17	378,88	5,08	0,00	0,03		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	70	18,0	15,1	32,3	231,0	2,30	0,06	0,10	0,40	0,00	0,00	31,51	115,04	21,60	1,38	229,34	5,44	0,01	0,08	280	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	10,3	36,2	295,2	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	6,10	0,91	1,22	0,01	1,31	0,00	0,00	0,00	227	2018	
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:	800	27,6	31,3	125,3	905,8	16,90	0,18	0,18	0,66	0,09	116,70	209,37	65,87	3,75	684,81	10,52	0,02	0,12			
Всего за день:		44,9	49,0	204,9	1 479,8	27,70	0,48	0,35	0,81	0,17	158,73	441,53	216,11	9,37	1 155,36	14,20	0,02	0,13			

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																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК"	150	6,7	10,1	23,2	179,4	0,31	0,02	0,07	0,03	0,06	65,73	43,81	7,62	0,05	88,62	5,40	0,00	0,00	182	2011	
МОУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	5,0	2,3	4,5	72,0	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,00	300	2008	
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 ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,3	2,9	17,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	560	15,3	15,5	69,4	485,1	1,38	0,12	0,35	0,07	0,06	270,30	238,95	46,82	1,52	380,11	5,40	0,00	0,00			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ	300	2,5	7,0	24,6	141,0	7,92	0,10	0,07	0,24	0,00	34,27	77,06	32,01	1,20	569,05	5,63	0,00	0,04	101	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	70	12,3	12,0	5,3	166,3	2,51	0,06	0,10	0,41	0,00	31,62	114,05	21,69	1,39	236,81	5,51	0,01	0,08	260	2011	
ПОРЕ ГОРХОВОЕ	180	14,2	9,8	42,0	340,6	0,00	0,55	0,12	0,03	0,09	81,17	183,97	73,16	5,68	659,43	4,59	0,00	0,02	306	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,7	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	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	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:	800	32,7	29,1	115,9	801,5	10,43	0,76	0,31	0,68	0,09	164,88	412,88	143,33	9,16	1 530,63	15,73	0,02	0,15			
Всего за день:		48,0	44,6	185,3	1 286,6	11,81	0,86	0,66	0,75	0,15	435,18	651,83	190,16	10,68	1 920,74	21,13	0,02	0,19			

5

6 день

Прем 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																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	40	0,3	0,0	1,1	4,2	4,00	0,01	0,02	0,00	0,00	9,20	16,80	5,60	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	0,01	2008		
КОТЕЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100	12,9	6,9	18,9	177,6	0,80	0,01	0,00	0,12	0,00	3,20	8,00	4,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	0,0	12,4	41,3	295,4	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	6,10	0,91	1,22	0,01	1,31	0,00	0,00	0,00	227	2018		
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КРАСНЫЕ ВИТАМИНЫ"	200	0,1	0,0	4,0	21,0	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:	550	15,5	19,5	79,9	567,1	4,82	0,06	0,04	0,15	0,09	34,59	51,36	23,11	1,40	106,93	1,20	0,00	0,00	0,01			
Обед																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,4	3,0	12,7	50,1	9,11	0,01	0,02	0,00	0,00	22,57	16,74	7,70	0,49	98,08	1,60	0,00	0,00	0,01	45	2011	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	300	7,0	6,2	19,8	131,5	0,72	0,04	0,05	0,29	0,22	28,06	42,64	10,14	0,66	80,98	2,48	0,01	0,01	0,01	106	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,8	19,4	50,1	498,1	1,57	0,09	0,12	0,26	0,00	23,06	214,26	53,18	1,87	264,01	5,90	0,02	0,02	0,12	291	2011	
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	0,00	309	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:	800	28,3	28,9	124,0	861,0	12,46	0,20	0,21	0,55	0,22	93,79	306,50	86,51	4,26	569,23	10,50	0,04	0,04	0,14			
Всего за день:		43,8	48,4	203,9	1 428,1	17,27	0,26	0,25	0,70	0,31	128,38	357,85	109,62	5,66	676,16	11,70	0,04	0,15				

6

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																									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	200	14,9	17,2	39,3	483,3	1,40	0,31	0,23	0,38	0,03	50,89	324,35	168,64	6,41	486,92	7,38	0,02	0,09	291	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018					
БЕЛКО	100	0,2	0,4	8,5	55,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,80	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01							
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	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01							
Итого за прием пищи:	550	18,9	17,9	81,9	693,5	5,41	0,39	0,27	0,39	0,03	85,29	375,01	193,98	9,59	840,21	9,38	0,02	0,11							
Обед																									
СВЕКОЛЬНИК	300	5,8	9,7	43,6	181,7	8,59	0,07	0,07	0,26	0,00	58,11	74,66	36,09	1,80	600,66	9,33	0,00	0,04	81	2011					
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,9	6,6	14,2	177,6	0,80	0,01	0,01	0,06	0,00	5,26	5,79	3,39	0,14	43,49	0,53	0,00	0,00							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	4,9	11,3	49,3	344,6	12,28	0,14	0,12	0,03	0,07	51,95	101,18	35,90	1,43	904,31	10,14	0,00	0,04	128	2011					
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	11,25	1,98	2,70	0,09	17,44	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							
Итого за прием пищи:	810	28,8	27,8	121,7	772,8	23,28	0,27	0,22	0,35	0,07	132,78	206,28	86,99	3,99	1 604,60	20,01	0,00	0,08							
Всего за день:		44,7	45,7	203,6	1 466,3	28,69	0,66	0,49	0,74	0,11	218,07	581,30	280,97	13,58	2 444,81	29,39	0,02	0,19							

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	80	7,1	7,9	11,0	161,6	0,17	0,03	0,17	0,04	0,08	124,86	134,13	17,35	0,42	140,59	1,98	0,01	0,02	223	2011	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,0	8,2	20,2	278,3	0,35	0,23	0,10	0,04	0,08	92,87	188,02	57,99	1,87	238,05	8,97	0,00	0,02	189	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	0,0	0,0	11,6	47,0	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	
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,3	2,9	17,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008	
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:	550	18,4	19,2	79,6	703,9	0,52	0,33	0,29	0,08	0,17	234,70	379,39	93,22	3,64	463,23	10,95	0,02	0,04			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ И ТОМАТОМ	60	0,6	0,0	2,0	11,2	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	0,00	0,01		2008	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	300	4,3	5,9	26,0	240,2	8,87	0,11	0,07	0,25	0,00	35,29	81,92	34,44	1,30	626,97	6,17	0,00	0,04	101	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	19,7	20,3	59,1	398,3	6,22	0,11	0,12	0,48	0,00	38,65	138,50	32,91	1,78	513,78	7,98	0,01	0,10	308	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,0	0,0	19,7	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	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:	800	27,6	26,4	126,3	780,3	21,09	0,28	0,24	0,74	0,00	103,49	275,86	89,24	4,41	1 277,78	15,95	0,01	0,16			
Всего за день:		46,0	45,6	205,9	1 484,2	21,61	0,61	0,53	0,83	0,17	338,19	655,25	182,46	8,05	1 741,02	26,90	0,03	0,20			

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	40	0,2	0,2	1,5	9,6	10,00	0,02	0,02	0,07	0,00	5,60	10,40	8,00	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00	2008						
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,9	6,8	14,2	177,6	0,80	0,01	0,01	0,06	0,00	5,26	5,79	3,39	0,14	43,49	0,53	0,00	0,00							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	1,8	10,3	39,4	270,1	0,00	0,23	0,13	0,02	0,08	24,96	193,29	129,94	4,55	272,36	2,36	0,00	0,01	2008						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	7,0	41,3	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	11,17	3,96	3,77	0,34	18,92	0,00	0,00	0,00	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	17,2	17,5	76,7	567,5	11,62	0,30	0,17	0,16	0,08	53,20	236,12	154,01	5,97	489,47	3,68	0,01	0,02							
Обед																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	300	2,0	3,8	16,0	89,6	7,92	0,09	0,06	0,24	0,00	26,19	59,25	26,30	1,03	556,88	5,46	0,00	0,03	2008						
КУРИЦА ГРУДКА ЗАПЕЧЕННАЯ В СУХАРЕХ	70	18,0	19,3	10,5	255,4	0,61	0,08	0,15	0,07	0,12	23,88	191,94	30,50	2,62	230,33	6,21	0,02	0,11							
КАША ВЯКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"	180	5,8	6,0	44,5	255,1	0,00	0,12	0,03	0,03	0,09	23,66	112,68	40,78	1,22	102,55	1,93	0,00	0,02	2011						
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	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	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01							
Итого за прием пищи:	800	29,6	29,5	117,2	804,4	9,59	0,37	0,26	0,34	0,21	95,89	404,28	116,03	6,29	1 028,83	14,13	0,03	0,17							
Всего за день:		46,8	47,0	193,9	1 371,9	21,20	0,67	0,43	0,49	0,30	149,09	640,40	270,04	12,25	1 518,29	17,82	0,03	0,19							

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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	8,1	12,1	39,6	261,5	0,31	0,04	0,08	0,03	0,07	70,06	108,05	29,18	0,48	136,32	6,07	0,01	0,02	207		2018				
ЙОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	3,0	2,3	4,5	72,0	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03			2008				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,3	4,1	14,4	127,0	0,26	0,02	0,06	0,01	0,00	60,24	59,58	21,89	0,83	133,99	4,50	0,00	0,00	382		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:	560	17,6	18,7	73,1	529,4	1,62	0,14	0,41	0,08	0,07	316,51	332,81	80,98	1,86	528,01	10,57	0,01	0,06							
Обед																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	300	6,0	3,6	41,5	222,2	6,96	0,15	0,09	0,24	0,00	43,61	94,02	41,12	1,95	574,78	4,80	0,00	0,04	79		2012				
МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80	20,5	15,5	33,2	237,6	2,63	0,07	0,11	0,46	0,00	35,73	131,41	24,69	1,57	262,44	6,22	0,02	0,10	290		2011				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	0,0	9,6	33,6	273,6	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	6,10	0,91	1,22	0,01	1,31	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	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:	800	29,6	28,9	137,6	865,0	9,61	0,27	0,22	0,73	0,09	103,38	259,55	82,20	4,54	900,91	11,02	0,02	0,14							
Всего за день:		47,2	47,6	210,7	1 394,4	11,23	0,41	0,63	0,81	0,16	419,89	592,37	163,17	6,40	1 428,92	21,58	0,03	0,19							

Директор МОВУ

C. Depressed

Amesbury N.H.

Директор ООО «Золотой курай»

Г. Ш. Урманшина

для детей, питание которых организовано за счет родительских взносов

в общеобразовательных учреждениях МР Тафуринский район РБ

Возраст от 12 лет и старше

осенне-зимній період

на период 2023-2024 учебного года

1 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																				
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,4	2,5	2,7	36,5	0,80	0,01	0,01	0,06	0,00	5,26	5,79	3,39	0,14	43,49	0,53	0,00	0,00		
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	
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	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	2,7	6,7	27,1	180,3	0,82	0,05	0,03	0,08	0,08	26,21	32,20	16,61	0,98	94,07	0,53	0,00	0,00		
Всего за день:		2,7	6,7	27,1	180,3	0,82	0,05	0,03	0,08	0,08	26,21	32,20	16,61	0,98	94,07	0,53	0,00	0,00		

1

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	150	3,8	4,7	24,4	155,5	0,26	0,06	0,06	0,02	0,05	58,69	83,04	22,43	0,53	115,80	5,30	0,00	0,01	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					
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	410	8,4	7,8	71,2	389,2	0,28	0,12	0,10	0,03	0,05	83,25	135,68	40,64	2,00	198,29	5,30	0,00	0,01							
Всего за день:		8,4	7,8	71,2	389,2	0,28	0,12	0,10	0,03	0,05	83,25	135,68	40,64	2,00	198,29	5,30	0,00	0,01							

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	12,9	14,6	47,6	373,6	2,13	0,08	0,10	0,35	0,00	22,99	169,69	44,54	1,59	250,27	5,25	0,02	0,09	291	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	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:	380	15,2	14,8	72,1	482,2	2,14	0,12	0,11	0,35	0,00	38,85	195,34	56,75	2,42	299,76	5,25	0,02	0,10							
Всего за день:		15,2	14,8	72,1	482,2	2,14	0,12	0,11	0,35	0,00	38,85	195,34	56,75	2,42	299,76	5,25	0,02	0,10							

3

4 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,4	2,5	2,7	35,5	0,80	0,01	0,01	0,06	0,00	5,26	5,79	3,39	0,14	43,49	0,53	0,00	0,00				
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160	7,8	6,0	35,2	225,7	0,00	0,20	0,11	0,02	0,08	22,19	171,88	115,54	4,04	242,18	2,09	0,00	0,01	323			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	2018			
Итого за прием пищи:	490	10,5	8,8	62,3	369,7	0,82	0,25	0,14	0,08	0,08	43,32	203,32	131,14	5,02	335,16	2,62	0,01	0,02				
Всего за день:		10,5	8,8	62,3	369,7	0,82	0,25	0,14	0,08	0,08	43,32	203,32	131,14	5,02	335,16	2,62	0,01	0,02				

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	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				
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 ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,53	33,00	0,00	0,00	0,00			2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,66	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	410	6,3	8,2	53,4	313,1	0,33	0,08	0,10	0,03	0,06	90,30	96,45	25,82	1,52	171,11	5,40	0,00	0,00							
Всего за день:		6,3	8,2	53,4	313,1	0,33	0,08	0,10	0,03	0,06	90,30	96,45	25,82	1,52	171,11	5,40	0,00	0,00							

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100	0,7	3,9	2,9	48,8	0,80	0,01	0,00	0,12	0,00	3,20	8,00	4,00	0,16	0,00	0,00	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:	480	3,0	8,1	27,4	193,7	0,82	0,04	0,02	0,14	0,08	24,15	34,41	17,22	1,00	50,58	0,00	0,00	0,00							
Всего за день:		3,0	8,1	27,4	193,7	0,82	0,04	0,02	0,14	0,08	24,15	34,41	17,22	1,00	50,58	0,00	0,00	0,00							

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	Е, мг							
Завтрак																									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	180	18,4	18,8	43,8	417,4	1,26	0,28	0,20	0,34	0,03	45,75	292,69	151,89	5,78	439,20	6,68	0,01	0,09	291	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		2,2		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:	410	20,7	19,0	68,2	526,0	1,28	0,32	0,22	0,34	0,03	61,62	318,33	164,10	6,62	488,69	6,68	0,02	0,09							
Всего за день:		20,7	19,0	68,2	526,0	1,28	0,32	0,22	0,34	0,03	61,62	318,33	164,10	6,62	488,69	6,68	0,02	0,09							

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	І, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	8,3	7,4	47,2	289,5	0,31	0,20	0,09	0,03	0,08	83,58	169,20	52,19	1,69	214,19	8,07	0,00	0,01	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					
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	440	12,9	10,5	94,0	523,2	0,33	0,26	0,12	0,04	0,08	108,15	221,84	70,39	3,15	296,68	8,07	0,00	0,02							
Всего за день:		12,9	10,5	94,0	523,2	0,33	0,26	0,12	0,04	0,08	108,15	221,84	70,39	3,15	296,68	8,07	0,00	0,02							

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,4	2,5	2,7	35,5	0,80	0,01	0,01	0,06	0,00	5,26	5,79	3,39	0,14	43,49	0,53	0,00	0,00						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПАЧАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,3	5,7	32,9	211,6	0,00	0,19	0,10	0,02	0,07	20,80	161,04	108,25	3,79	226,91	1,96	0,00	0,01	323		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	10,0	8,4	60,0	355,6	0,82	0,24	0,13	0,08	0,07	41,92	192,47	123,85	4,76	319,89	2,49	0,00	0,02						
Всего за день:		10,0	8,4	60,0	355,6	0,82	0,24	0,13	0,08	0,07	41,92	192,47	123,85	4,76	319,89	2,49	0,00	0,02						

9

10 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	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,1	5,1	34,6	201,5	0,26	0,04	0,07	0,03	0,06	58,38	90,07	24,32	0,40	113,62	5,05	0,01	0,02	207	2018					
ЙОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	3,0	2,3	4,5	72,0	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		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:	530	9,4	7,6	63,6	382,1	1,33	0,12	0,34	0,06	0,06	254,25	258,21	57,52	1,24	382,11	5,05	0,01	0,05							
Всего за день:		9,4	7,6	63,6	382,1	1,33	0,12	0,34	0,06	0,06	254,25	258,21	57,52	1,24	382,11	5,05	0,01	0,05							

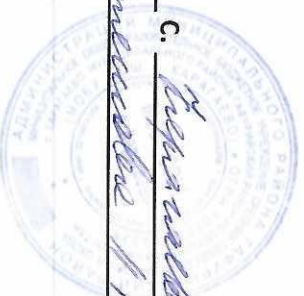
10

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

С.И. С. Сыржаева

Директор МОБУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Г. Ш. Урманшина



ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей, посещающих дошкольные группы

при общеобразовательных учреждениях МР Гафурийский район РБ

возраст от 3 до 7 лет

осенне-зимний период

на период 2023-2024 года

1 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,5	4,0	20,3	131,1	0,23	0,04	0,06	0,02	0,05	54,13	50,40	9,20	0,26	95,55	4,05	0,00	0,00	0,00	189	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	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	0,00						
Итого за прием пищи:	360	5,8	4,2	43,8	235,8	0,25	0,07	0,07	0,02	0,05	69,21	76,04	21,23	1,09	144,95	4,05	0,00	0,00	0,00						
II ЗАВТРАК																									
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0,0	0,0	14,5	57,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,82	2,70	1,35	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2018				
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	14,5	57,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,82	2,70	1,35	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00						
ОБЕД																									
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,2	3,9	11,0	87,7	0,48	0,03	0,04	0,19	0,15	18,70	28,41	6,75	0,43	54,00	1,66	0,00	0,00	0,00	106	2008				
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	0,00	0,00	0,00	291	2011				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	8,7	34,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,72	0,00	1,46	0,00	0,76	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	0,00						
Итого за прием пищи:	560	20,6	20,7	71,4	554,1	1,38	0,30	0,23	0,47	0,18	69,29	303,18	146,87	5,92	465,61	7,36	0,00	0,00	0,00						
ПОЛДНИК																									
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЕЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,55	0,02	0,01	0,05	0,00	4,23	7,56	6,04	0,30	87,58	0,60	0,00	0,00	0,00		2008				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СПИВОЧНЫМ	130	0,0	3,2	0,0	29,0	0,00	0,00	0,00	0,02	0,06	4,37	0,61	0,88	0,01	0,89	0,00	0,00	0,00	0,00	227	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	0,00		2018				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018				
Итого за прием пищи:	370	2,6	3,4	24,7	141,0	7,57	0,05	0,03	0,07	0,06	23,68	34,11	18,95	1,14	137,88	0,60	0,00	0,00	0,00						
Всего за день:		29,1	28,3	154,4	988,8	9,20	0,43	0,33	0,56	0,29	170,00	416,03	188,40	8,15	748,93	12,02	0,02	0,00	0,10						

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, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
ЗАВТРАК																									
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	150	3,8	5,2	24,1	159,4	0,26	0,06	0,06	0,03	0,06	56,75	83,14	22,43	0,53	115,90	5,30	0,00	0,00	0,01	175	2011				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,8	0,9	11,0	56,2	0,16	0,01	0,03	0,00	0,00	40,50	21,60	5,52	0,02	44,82	2,70	0,00	0,00	0,00	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	22,66	8,91	0,54	36,70	0,00	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	380	6,9	6,4	49,8	284,5	0,42	0,11	0,11	0,03	0,06	105,46	127,42	36,86	1,10	198,42	8,00	0,00	0,00	0,01						
II ЗАВТРАК																									
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,4	29,7	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,24	2,22	2,47	0,22	8,09	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018				
Итого за прием пищи:	180	2,3	2,9	29,7	154,8	0,01	0,02	0,02	0,00	0,00	15,94	29,22	8,47	0,85	41,09	0,00	0,00	0,00	0,00						
Обед																									
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	10,2	83,8	7,00	0,04	0,04	0,18	0,00	37,81	38,16	20,15	1,00	295,82	4,70	0,00	0,00	0,02	82	2011				
ТУШЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	8,0	10,3	4,4	142,7	1,45	0,04	0,07	0,21	0,00	20,02	75,49	13,28	0,88	147,58	3,50	0,01	0,05	0,05	260	2011				
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	4,5	38,8	210,7	0,00	0,03	0,02	0,02	0,08	9,37	74,67	24,60	0,53	54,89	0,76	0,01	0,02	0,02	325	2008				
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	19,7	80,5	0,96	0,01	0,00	0,00	0,00	10,64	2,36	3,24	0,47	67,21	0,48	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	22,66	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	620	15,6	19,1	87,7	586,6	9,40	0,15	0,14	0,41	0,08	84,04	213,36	70,18	3,44	604,20	9,44	0,02	0,10	0,10						
Полдник																									
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	0,00	182	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	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	0,00						
Итого за прием пищи:	360	4,0	5,2	30,1	184,1	0,33	0,05	0,08	0,03	0,06	80,81	69,45	19,65	0,89	138,02	5,40	0,00	0,00	0,00						
Всего за день:		28,8	33,6	197,3	1 210,1	10,16	0,33	0,36	0,47	0,20	286,26	439,46	135,17	6,28	982,74	22,83	0,02	0,12	0,12						

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕНЕВАЯ	150	4,6	5,2	26,0	169,0	0,26	0,08	0,08	0,08	0,03	0,06	78,04	137,55	20,99	0,64	140,95	4,50	0,01	0,03				201	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00				300	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	360	6,9	5,3	49,4	273,7	0,28	0,12	0,09	0,03	0,06	93,12	163,20	33,02	1,47	190,35	4,50	0,01	0,03						
II Завтрак																								
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,4	29,7	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,24	2,22	2,47	0,22	8,09	0,00	0,00	0,00				300	
РЯДОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	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					
Итого за прием пищи:	250	0,4	0,4	16,9	75,3	0,01	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	21,64	12,12	9,67	2,20	286,09	2,00	0,00	0,01					
Обед																								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	200	5,8	4,0	24,7	158,2	3,34	0,15	0,06	0,19	0,00	0,00	30,91	73,51	30,78	1,78	369,00	3,20	0,00	0,02				65	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	12,9	14,6	47,6	373,6	2,13	0,08	0,10	0,35	0,00	0,00	22,99	169,69	44,54	1,59	250,27	5,25	0,02	0,09				291	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	17,7	72,6	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,13	1,78	2,43	0,08	15,70	0,00	0,00	0,00				309	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	560	21,0	18,8	104,6	673,4	6,91	0,27	0,17	0,53	0,00	0,00	70,23	267,67	86,67	3,98	673,67	8,45	0,02	0,12					
Полдник																								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,2	0,0	0,8	4,2	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	6,50	12,60	4,20	0,30	42,30	0,90	0,00	0,01				2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,1	4,4	21,1	137,2	10,24	0,12	0,10	0,03	0,06	43,32	84,33	29,92	1,19	753,54	8,45	0,00	0,03				128		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00				300	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	390	5,7	4,6	45,3	246,1	13,25	0,17	0,13	0,03	0,06	65,30	122,57	46,15	2,32	845,25	9,35	0,00	0,04						
Всего за день:		34,0	29,2	216,2	1268,6	24,44	0,57	0,41	0,59	0,12	250,30	565,56	175,51	9,99	1993,36	24,30	0,04	0,20						

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, мг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,9	6,2	39,3	241,4	0,26	0,17	0,07	0,03	0,06	69,54	140,98	43,48	1,40	178,50	6,73	0,00	0,01	189	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	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:	360	9,2	6,4	62,8	346,1	0,28	0,21	0,09	0,03	0,06	84,62	166,63	55,52	2,24	227,90	6,73	0,00	0,02				
II Завтрак																						
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	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		
Итого за прием пищи:	150	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				
Обед																						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	3,7	7,1	70,0	9,72	0,04	0,04	0,04	0,16	0,00	39,38	36,09	16,59	0,78	252,52	3,38	0,00	0,02			
ВИНОГРАДНЫЕ 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	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	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:	650	4,1	9,8	32,6	237,1	10,34	0,08	0,07	0,22	0,08	63,48	66,83	32,18	1,73	335,56	3,78	0,00	0,02				
Полдник																						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,50	0,02	0,01	0,05	0,00	4,20	7,80	6,00	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00		2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОЛПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	6,3	4,4	28,6	179,3	0,00	0,17	0,09	0,02	0,05	17,97	139,53	93,85	3,28	196,64	1,70	0,00	0,01	323	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	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:	370	8,9	4,7	53,2	291,2	7,52	0,22	0,12	0,07	0,05	37,25	172,98	111,89	4,42	333,04	2,30	0,00	0,01				
Всего за день:		22,3	20,9	148,6	874,3	18,13	0,50	0,27	0,31	0,19	185,35	405,44	199,59	8,39	896,49	12,81	0,01	0,05				

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																									
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	0,00	182	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	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	0,00						
Итого за прием пищи:	360	4,0	5,2	30,1	184,1	0,33	0,05	0,08	0,03	0,06	80,81	69,45	19,65	0,89	138,02	5,40	0,00	0,00	0,00						
II Завтрак																									
ЙОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	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	0,00	0,02		2008				
Итого за прием пищи:	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	0,00	0,02						
Обед																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЫ	200	1,9	2,3	16,4	94,0	5,28	0,07	0,04	0,16	0,00	22,85	51,37	21,34	0,80	379,36	3,75	0,00	0,03	0,03	101	2011				
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	60	10,0	12,9	6,5	182,5	2,16	0,05	0,08	0,35	0,00	27,21	97,86	18,62	1,19	203,33	4,73	0,01	0,07	0,07	260	2011				
ПОРЕ ГОРХОВОЕ	150	16,8	5,2	35,0	253,8	0,00	0,46	0,10	0,02	0,08	67,64	153,31	60,97	4,73	549,52	3,83	0,00	0,02	0,02	306	2011				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	8,7	34,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,72	0,00	1,46	0,00	0,76	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	0,00						
Итого за прием пищи:	620	30,9	20,5	81,3	634,1	7,44	0,61	0,24	0,53	0,08	130,63	325,22	111,30	7,26	1171,67	12,30	0,02	0,12	0,12						
Полдник																									
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120	7,0	9,0	40,5	271,1	0,04	0,07	0,09	0,05	0,28	48,97	78,26	12,69	0,72	115,18	3,39	0,02	0,02	0,02	399	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018				
Итого за прием пищи:	300	7,1	9,0	49,4	306,9	0,06	0,07	0,10	0,05	0,28	57,84	81,22	15,81	1,02	125,89	3,39	0,02	0,02	0,02						
Всего за день:		44,0	36,3	163,7	1173,0	8,52	0,76	0,59	0,63	0,41	389,28	570,90	160,76	9,17	1581,58	21,10	0,03	0,16	0,16						

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																						
КАША ОСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,4	6,8	26,1	187,3	0,26	0,13	0,08	0,03	0,06	70,71	134,91	45,07	1,25	183,88	6,50	0,00	0,00	0,02	192	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	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	0,00			
Итого за прием пищи:	360	7,7	6,9	49,6	292,0	0,28	0,16	0,10	0,03	0,06	85,79	160,56	57,10	2,08	233,28	6,50	0,00	0,00	0,02			
II Завтрак																						
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0,0	0,0	14,5	57,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,82	2,70	1,35	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2018	
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	14,5	57,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,82	2,70	1,35	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																						
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,2	3,9	11,0	87,7	0,48	0,03	0,04	0,19	0,15	18,70	28,41	6,75	0,43	54,00	1,86	0,00	0,00	0,01	106	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	12,5	17,5	46,0	391,3	1,17	0,07	0,09	0,20	0,00	17,27	160,65	39,87	1,40	197,67	4,42	0,02	0,09	0,09	291	2011	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	19,7	80,5	0,95	0,01	0,00	0,00	0,00	10,64	2,36	3,24	0,47	67,21	0,48	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	0,00			
Итого за прием пищи:	560	17,1	21,6	91,3	628,4	2,60	0,14	0,14	0,39	0,15	52,82	214,10	58,77	2,84	357,58	6,55	0,02	0,10	0,10			
Полдник																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЕЙ	30	0,2	0,0	0,8	4,2	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	12,60	4,20	0,30	42,30	0,90	0,00	0,00	0,01	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	0,0	3,4	0,0	31,2	0,00	0,00	0,00	0,02	0,06	4,40	0,65	0,88	0,01	0,94	0,00	0,00	0,00	0,00	227	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	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	0,00			
Итого за прием пищи:	370	2,6	3,7	24,3	140,1	3,02	0,05	0,03	0,02	0,06	26,38	38,90	17,11	1,14	92,64	0,90	0,00	0,00	0,01			
Всего за день:		27,3	32,2	179,6	1118,5	5,89	0,34	0,27	0,43	0,27	112,80	416,26	134,34	6,06	684,00	13,95	0,02	0,13	0,13			

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																											
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,5	4,0	20,3	131,1	0,23	0,04	0,06	0,02	0,05	54,13	50,40	9,20	0,26	95,55	4,05	0,00	0,00	0,00	189	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	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	0,00								
Итого за прием пищи:	360	5,8	4,2	43,8	235,8	0,25	0,07	0,07	0,02	0,05	69,21	76,04	21,23	1,09	144,95	4,05	0,00	0,00	0,01								
II Завтрак																											
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КРАСНЫЕ ВИТАМИНЫ"	150	0,1	0,0	0,1	0,7	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,41	2,22	2,54	0,22	7,89	0,00	0,00	0,00	0,00	303	2018						
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	180	2,3	2,9	22,4	125,8	0,01	0,02	0,02	0,00	0,00	16,11	29,22	8,54	0,85	40,89	0,00	0,00	0,00	0,00								
Обед																											
ОВЕКОРЬНИК	200	1,7	3,3	13,0	89,2	5,71	0,05	0,05	0,17	0,00	38,75	49,73	24,03	1,20	399,51	6,22	0,00	0,03	0,03	81	2011						
ВИПЮЩИ КУРИЦЫЕ 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	0,00								
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	4,4	21,1	137,2	10,24	0,12	0,10	0,03	0,06	43,32	84,33	29,92	1,19	753,54	8,45	0,00	0,03	0,03	128	2011						
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	17,7	72,6	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	10,13	1,78	2,43	0,08	15,70	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	0,00								
Итого за прием пищи:	650	7,5	9,8	68,4	394,1	17,99	0,21	0,17	0,24	0,06	102,34	162,86	67,83	3,12	1 240,09	15,07	0,00	0,06	0,06								
Полдник																											
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК"	150	1,7	5,1	6,6	79,4	0,31	0,02	0,02	0,03	0,06	65,73	43,81	7,62	0,05	88,62	5,40	0,00	0,00	0,00	182	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	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	0,00								
Итого за прием пищи:	360	4,0	5,2	30,1	184,1	0,33	0,05	0,05	0,03	0,06	80,81	69,45	19,65	0,89	138,02	5,40	0,00	0,00	0,00								
Всего за день:		19,6	22,2	164,7	939,8	18,56	0,36	0,35	0,29	0,17	268,47	337,56	117,25	5,95	1 563,95	24,52	0,00	0,08	0,08								

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,9	6,1	40,0	242,6	0,26	0,17	0,07	0,03	0,06	69,53	140,95	43,48	1,40	178,49	6,73	0,00	0,01	0,01	189	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	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	0,00					
Итого за прием пищи:	360	9,2	6,2	63,5	347,3	0,28	0,21	0,09	0,03	0,06	84,61	166,60	55,52	2,24	227,89	6,73	0,00	0,02	0,02					
II Завтрак																								
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	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	389	2011			
Итого за прием пищи:	150	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					
Обед																								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ И ТОМАТОМ	200	2,1	2,3	17,4	98,8	5,91	0,07	0,05	0,17	0,00	23,52	54,60	22,95	0,87	417,79	4,11	0,00	0,03	0,03	101	2011			
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	8,9	15,3	11,0	217,1	4,67	0,07	0,09	0,36	0,00	29,20	103,94	24,72	1,34	385,55	5,98	0,01	0,07	0,07	308	2008			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	8,7	34,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,72	0,00	1,46	0,00	0,76	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	0,00					
Итого за прием пищи:	560	13,2	17,7	51,7	419,7	10,58	0,18	0,15	0,53	0,00	65,66	181,21	58,04	2,75	842,80	10,09	0,01	0,11	0,11					
Полдник																								
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	150	2,8	4,7	6,5	80,5	0,52	0,03	0,11	0,03	0,03	108,10	72,98	11,97	0,11	146,64	9,00	0,00	0,00	0,00	120	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	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	0,00					
Итого за прием пищи:	360	5,1	4,9	30,0	185,2	0,54	0,06	0,12	0,03	0,03	123,18	98,63	24,00	0,94	195,04	9,00	0,00	0,00	0,00					
Всего за день:		27,6	28,8	145,2	952,1	11,39	0,45	0,36	0,58	0,09	273,45	446,43	137,55	5,93	1 266,73	25,82	0,02	0,13	0,13					

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		Витамины					Минеральные вещества													
						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																								
КАША ВЯЗКАЯ РЫЧЕВАЯ	150	4,6	5,2	26,0	169,0	0,26	0,08	0,08	0,03	0,06	78,04	137,55	20,99	0,64	140,95	4,50	0,01	0,03	201					
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	300					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,58	8,91	0,54	36,70	0,00	0,00	0,00	2018					
Итого за прием пищи:	360	6,9	5,3	49,4	273,7	0,28	0,12	0,09	0,03	0,06	93,12	163,20	33,02	1,47	190,35	4,50	0,01	0,03						
II ЗАВТРАК																								
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0,0	0,0	14,5	57,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,82	2,70	1,35	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	309					
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	14,5	57,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,82	2,70	1,35	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	2018					
Обед																								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ																								
КУРИНАЯ ГРУДКА ЗАПЕЧЕННАЯ В СУХАРИХ	200	1,4	2,6	10,7	71,6	5,28	0,06	0,04	0,16	0,00	17,46	39,50	17,53	0,68	371,26	3,64	0,00	0,02	100					
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"	50	12,8	11,3	7,5	182,5	0,44	0,06	0,11	0,05	0,08	17,11	137,19	21,80	1,87	164,64	4,44	0,01	0,08	2008					
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	4,8	5,0	37,1	212,6	0,00	0,10	0,02	0,02	0,08	19,72	93,90	33,98	1,02	85,46	1,61	0,00	0,02	175					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,1	0,1	19,7	80,5	0,95	0,01	0,00	0,00	0,00	10,64	2,36	3,24	0,47	67,21	0,48	0,00	0,00	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	22,58	8,91	0,54	36,70	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	610	21,3	19,1	89,5	616,2	6,67	0,27	0,19	0,24	0,16	71,14	295,63	85,47	4,58	727,27	10,17	0,02	0,12						
ПОЛДНИК																								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ																								
ЧАЙ С САХАРОМ	130	6,3	4,9	26,6	183,6	0,00	0,17	0,09	0,02	0,06	18,03	139,62	93,85	3,28	196,73	1,70	0,00	0,01	323					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	2018					
Итого за прием пищи:	370	8,9	5,2	53,2	295,5	7,52	0,22	0,12	0,07	0,06	37,31	173,07	111,89	4,42	333,13	2,30	0,00	0,01						
Всего за день:		37,2	29,6	206,6	1 243,3	14,46	0,60	0,40	0,33	0,28	209,39	634,60	231,73	10,47	1 251,25	16,97	0,04	0,17						

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	І, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,1	5,1	34,6	201,5	0,26	0,04	0,07	0,03	0,06	58,38	90,07	24,32	0,40	113,62	5,05	0,01	0,02	207	2018					
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	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:	360	6,4	5,3	58,1	306,2	0,28	0,07	0,08	0,03	0,06	73,46	115,71	36,35	1,24	163,02	5,05	0,01	0,02							
II Завтрак																									
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008					
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,8	1,6	9,3	59,3	0,20	0,01	0,04	0,01	0,00	45,18	44,69	16,42	0,62	100,46	3,38	0,00	0,00	382	2011					
Итого за прием пищи:	180	4,0	4,5	31,6	184,4	0,20	0,04	0,06	0,01	0,00	53,88	71,69	22,42	1,25	133,46	3,38	0,00	0,00							
Обед																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕБКАМИ	200	4,0	2,4	27,6	148,1	4,64	0,10	0,06	0,16	0,00	29,07	82,66	27,40	1,30	383,14	3,20	0,00	0,03	79	2012					
МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50	8,5	10,7	6,4	156,3	1,64	0,04	0,07	0,29	0,00	22,41	82,15	15,43	0,98	163,93	3,89	0,01	0,06	290	2011					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	0,0	3,4	0,0	31,2	0,00	0,00	0,00	0,02	0,06	4,40	0,65	0,88	0,01	0,94	0,00	0,00	0,00	227	2018					
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	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:	590	14,7	16,8	57,5	440,4	6,30	0,18	0,15	0,47	0,06	70,96	171,11	55,75	3,12	597,41	7,09	0,01	0,09							
Полдник																									
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ОГУЩЕННЫМ	120	7,0	9,0	40,5	271,1	0,04	0,07	0,09	0,05	0,28	48,97	78,26	12,66	0,72	115,18	3,39	0,02	0,02	399	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,97	3,12	0,30	10,70	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:	330	9,3	9,2	64,0	375,8	0,06	0,11	0,11	0,05	0,28	64,05	103,90	24,72	1,56	164,59	3,39	0,02	0,02							
Всего за день:		34,5	35,8	211,2	1 306,7	6,83	0,40	0,40	0,55	0,40	262,35	482,41	139,24	7,17	1 058,51	18,91	0,04	0,14							