

—

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СШ с. Ямская

М. В. Васильев Р.З.



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

12016

[illegible]

2 день

Привесы металлов, наименование бланка															
Масса показания	Плавильная печь/ванна		Защитное устройство, г	Вспомогательные			Материальные показатели					Объем раствора	№ расч. тур		
	Бланка, г	Журавль, г		С, мг	М1, мг	М2, мг	А, мг	Д, мг	Св, мг	Рв, мг	К, мг			Г, мг	И, мг
Зависимости															
100	8,3	3,0	0,3	0,25	0,02	0,03	1,03	3,40	23,80	15,80	2,48	0,05	17	2810	
600	11,0	13,4	2,0	0,25	0,05	0,02	0,26	133,53	178,29	14,21	5,80	165,89	18,44	0,03	58-11
2000-1105				0,25	0,05	0,02	0,05	10,80	15,80	3,80	3,88	14,57	0,05	0,05	377
100	8,4	5,0	0,3	0,25	0,02	0,03	1,03	3,40	23,80	15,80	2,48	0,05	17	2810	
600	11,0	13,4	2,0	0,25	0,05	0,02	0,26	133,53	178,29	14,21	5,80	165,89	18,44	0,03	58-11
2000-1105				0,25	0,05	0,02	0,05	10,80	15,80	3,80	3,88	14,57	0,05	0,05	377
100	8,4	5,0	0,3	0,25	0,02	0,03	1,03	3,40	23,80	15,80	2,48	0,05	17	2810	
600	11,0	13,4	2,0	0,25	0,05	0,02	0,26	133,53	178,29	14,21	5,80	165,89	18,44	0,03	58-11
2000-1105				0,25	0,05	0,02	0,05	10,80	15,80	3,80	3,88	14,57	0,05	0,05	377
100	8,4	5,0	0,3	0,25	0,02	0,03	1,03	3,40	23,80	15,80	2,48	0,05	17	2810	
600	11,0	13,4	2,0	0,25	0,05	0,02	0,26	133,53	178,29	14,21	5,80	165,89	18,44	0,03	58-11
2000-1105				0,25	0,05	0,02	0,05	10,80	15,80	3,80	3,88	14,57	0,05	0,05	377
100	8,4	5,0	0,3	0,25	0,02	0,03	1,03	3,40	23,80	15,80	2,48	0,05	17	2810	
600	11,0	13,4	2,0	0,25	0,05	0,02	0,26	133,53	178,29	14,21	5,80	165,89	18,44	0,03	58-11
2000-1105				0,25	0,05	0,02	0,05	10,80	15,80	3,80	3,88	14,57	0,05	0,05	377
100	8,4	5,0	0,3	0,25	0,02	0,03	1,03	3,40	23,80	15,80	2,48	0,05	17	2810	
600	11,0	13,4	2,0	0,25	0,05	0,02	0,26	133,53	178,29	14,21	5,80	165,89	18,44	0,03	58-11
2000-1105				0,25	0,05	0,02	0,05	10,80	15,80	3,80	3,88	14,57	0,05	0,05	377
100	8,4	5,0	0,3	0,25	0,02	0,03	1,03	3,40	23,80	15,80	2,48	0,05	17	2810	
600	11,0	13,4	2,0	0,25	0,05	0,02	0,26	133,53	178,29	14,21	5,80	165,89	18,44	0,03	58-11
2000-1105				0,25	0,05	0,02	0,05	10,80	15,80	3,80	3,88	14,57	0,05	0,05	377
100	8,4	5,0	0,3	0,25	0,02	0,03	1,03	3,40	23,80	15,80	2,48	0,05	17	2810	
600	11,0	13,4	2,0	0,25	0,05	0,02	0,26	133,53	178,29	14,21	5,80	165,89	18,44	0,03	58-11
2000-1105				0,25	0,05	0,02	0,05	10,80	15,80	3,80	3,88	14,57	0,05	0,05	377
100	8,4	5,0	0,3	0,25	0,02	0,03	1,03	3,40	23,80	15,80	2,48	0,05	17	2810	
600	11,0	13,4	2,0	0,25	0,05	0,02	0,26	133,53	178,29	14,21	5,80	165,89	18,44	0,03	58-11
2000-1105				0,25	0,05	0,02	0,05	10,80	15,80	3,80	3,88	14,57	0,05	0,05	377
100	8,4	5,0	0,3	0,25	0,02	0,03	1,03	3,40	23,80	15,80	2,48	0,05	17	2810	
600	11,0	13,4	2,0	0,25	0,05	0,02	0,26	133,53	178,29	14,21	5,80	165,89	18,44	0,03	58-11
2000-1105				0,25	0,05	0,02	0,05	10,80	15,80	3,80	3,88	14,57	0,05	0,05	377
100	8,4	5,0	0,3	0,25	0,02	0,03	1,03	3,40	23,80	15,80	2,48	0,05	17	2810	
600	11,0	13,4	2,0	0,25	0,05	0,02	0,26	133,53	178,29	14,21	5,80	165,89	18,44	0,03	58-11
2000-1105				0,25	0,05	0,02	0,05	10,80	15,80	3,80	3,88	14,57	0,05	0,05	377
100	8,4	5,0	0,3	0,25	0,02	0,03	1,03	3,40	23,80	15,80	2,48	0,05	17	2810	
600	11,0	13,4	2,0	0,25	0,05	0,02	0,26	133,53	178,29	14,21	5,80	165,89	18,44	0,03	58-11
2000-1105				0,25	0,05	0,02	0,05	10,80	15,80	3,80	3,88	14,57	0,05	0,05	377
100	8,4	5,0	0,3	0,25	0,02	0,03	1,03	3,40	23,80	15,80	2,48	0,05	17	2810	
600	11,0	13,4	2,0	0,25	0,05	0,02	0,26	133,53	178,29	14,21	5,80	165,89	18,44	0,03	58-11
2000-1105				0,25	0,05	0,02	0,05	10,80	15,80	3,80	3,88	14,57	0,05	0,05	377
100	8,4	5,0	0,3	0,25	0,02	0,03	1,03	3,40	23,80	15,80	2,48	0,05	17	2810	
600	11,0	13,4	2,0	0,25	0,05	0,02	0,26	133,53	178,29	14,21	5,80	165,89	18,44	0,03	58-11
2000-1105				0,25	0,05	0,02	0,05	10,80	15,80	3,80	3,88	14,57	0,05	0,05	377
100	8,4	5,0	0,3	0,25	0,02	0,03	1,03	3,40	23,80	15,80	2,48	0,05	17	2810	
600	11,0	13,4	2,0	0,25	0,05	0,02	0,26	133,53	178,29	14,21	5,80	165,89	18,44	0,03	58-11
2000-1105				0,25	0,05	0,02	0,05	10,80	15,80	3,80	3,88	14,57	0,05	0,05	377
100	8,4	5,0	0,3	0,25	0,02	0,03	1,03	3,40	23,80	15,80	2,48	0,05	17	2810	
600	11,0	13,4	2,0	0,25	0,05	0,02	0,26	133,53	178,29	14,21	5,80	165,89	18,44	0,03	58-11
2000-1105				0,25	0,05	0,02	0,05	10,80	15,80	3,80	3,88	14,57	0,05	0,05	377
100	8,4	5,0	0,3	0,25	0,02	0,03	1,03	3,40	23,80	15,80	2,48	0,05	17	2810	
600	11,0	13,4	2,0	0,25	0,05	0,02	0,26	133,53	178,29	14,21	5,80	165,89	18,44	0,03	58-11
2000-1105				0,25	0,05	0,02	0,05	10,80	15,80	3,80	3,88	14,57	0,05	0,05	377
100	8,4	5,0	0,3	0,25	0,02	0,03	1,03	3,40	23,80	15,80	2,48	0,05	17	2810	
600	11,0	13,4	2,0	0,25	0,05	0,02	0,26	133,53	178,29	14,21	5,80	165,89	18,44	0,03	58-11
2000-1105				0,25	0,05	0,02	0,05	10,80	15,80	3,80	3,88	14,57	0,05	0,05	377
100	8,4	5,0	0,3	0,25	0,02	0,03	1,03	3,40	23,80	15,80	2,48	0,05	17	2810	
600	11,0	13,4	2,0	0,25	0,05	0,02	0,26	133,53	178,29	14,21	5,80	165,89	18,44	0,03	58-11
2000-1105				0,25	0,05	0,02	0,05	10,80	15,80	3,80	3,88	14,57	0,05	0,05	377
100	8,4	5,0	0,3	0,25	0,02	0,03	1,03	3,40	23,80	15,80	2,48	0,05	17	2810	
600	11,0	13,4	2,0	0,25	0,05	0,02	0,26	133,53	178,29	14,21	5,80	165,89	18,44	0,03	58-11
2000-1105				0,25	0,05	0,02	0,05	10,80	15,80	3,80	3,88	14,57	0,05	0,05	377
100	8,4	5,0	0,3	0,25	0,02	0,03	1,03	3,40	23,80	15,80	2,48	0,05	17	2810	
600	11,0	13,4	2,0	0,25	0,05	0,02	0,26	133,53	178,29	14,21	5,80	165,89	18,44	0,03	58-11
2000-1105				0,25	0,05	0,02	0,05	10,80	15,80	3,80	3,88	14,57	0,05	0,05	377
100	8,4	5,0	0,3	0,25	0,02	0,03	1,03	3,40	23,80	15,80	2,48	0,05	17	2810	
600	11,0	13,4	2,0	0,25	0,05	0,02	0,26	133,53	178,29	14,21	5,80	165,89	18,44	0,03	58-11
2000-1105				0,25	0,05	0,02	0,05	10,80	15,80	3,80	3,88	14,57	0,05	0,05	377
100	8,4	5,0	0,3	0,25	0,02	0,03	1,03	3,40	23,80	15,80	2,48	0,05	17	2810	
600	11,0	13,4	2,0	0,25	0,05	0,02	0,26	133,53	178,29	14,21	5,80	165,89	18,44	0,03	58-11
2000-1105				0,25	0,05	0,02	0,05	10,80	15,80	3,80	3,88	14,57	0,05	0,05	377
100	8,4	5,0	0,3	0,25	0,02	0,03	1,03	3,40	23,80	15,80	2,48	0,05	17	2810	
600	11,0	13,4	2,0	0,25	0,05	0,02	0,26	133,53	178,29	14,21	5,80	165,89	18,44	0,03	58-11
2000-1105				0,25	0,05	0,02	0,05	10,80	15,80	3,80	3,88	14,57	0,05	0,05	377
100	8,4	5,0	0,3	0,25	0,02	0,03	1,03	3,40	23,80	15,80	2,48	0,05	17	2810	
600	11,0	13,4	2,0	0,25	0,05	0,02	0,26	133,53	178,29	14,21	5,80	165,89	18,44	0,03	58-11
2000-1105				0,25	0,05	0,02	0,05	10,80	15,80	3,80	3,88	14,57	0,05	0,05	377
100	8,4	5,0	0,3	0,25	0,02	0,03	1,03	3,40	23,80	15,80	2,48	0,05	17	2810	
600	11,0	13,4	2,0	0,25	0,05	0,02	0,26	133,53	178,29	14,21	5,80	165,89	18,44	0,03	58-11
2000-1105				0,25	0,05	0,02	0,05	10,80	15,80	3,80	3,88	14,57	0,05	0,05	377
100	8,4	5,0	0,3	0,25	0,02	0,03	1,03	3,40	23,80	15,80	2,48	0,05	17	2810	
600	11,0	13,4	2,0	0,25	0,05	0,02	0,26	133,53	178,29	14,21	5,80	165,89	18,44	0,03	58-11
2000-1105				0,25	0,05	0,02	0,05	10,80	15,80	3,80	3,88	14,57	0,05	0,05	377
100	8,4	5,0	0,3	0,25	0,02	0,03	1,03	3,40	23,80	15,80	2,48	0,05	17	2810	
600	11,0	13,4	2,0	0,25	0,05	0,02	0,26	133,53	178,29	14,21	5,80	165,89	18,44	0,03	58-11
2000-1105				0,25	0,05	0,02	0,05	10,80	15,80	3,80	3,88	14,57	0,05	0,05	377
100	8,4	5,0	0,3	0,25	0,02	0,03	1,03	3,40							

3. 2004-05-06

[illegible]

4 points

[illegible]

Масса порции	Примеры блюд, наименования блюд	Питательные вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					На расчёт туш		Сборный эдаптур			
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	В6, мг	В12, мг	А, мг	Д, мг	С, мг	Р, мг	К, мг	Са, мг		Мg, мг	Р, мг	К, мг
500	1.0	4.1	8.1	27.6	188.1	0.38	0.08	0.06	0.33	2.67	63.60	104.55	26.47	0.02	942.24	7.48	0.05	0.31	172	2011
200	0.1	0.6	0.2	1.0	7.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	2.57	3.38	10.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	350	2018
100	2.0	1.6	3.0	48.2	3.75	0.03	0.17	0.33	0.00	126.00	56.00	14.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.00	0.00	360	2011
35	0.016	0.008	0.016	0.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.31	22.88	8.91	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
0.10	0.0	0.2	0.4	167.8	1.12	0.15	0.20	0.00	0.00	218.25	224.72	52.18	1.48	340.68	7.48	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00
100	0.0	0.2	0.4	167.8	1.12	0.15	0.20	0.00	0.00	218.25	224.72	52.18	1.48	340.68	7.48	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00

[illegible]

Прокан гладя, наименование блюда		Порционные изделия		Энергетическая ценность, ккал	7 днны					Минеральные вещества										Сборные реантур	
		Масса порции	Белки, г		Жиры, г	С, мг	81, мг	82, мг	А, мг	Д, мг	С, мг	Р, мг	В, мг	Г, мг	К, мг	Л, мг	Б, мг	Г, мг			
Завтрак																					
40	КОФЕ С РАЗЛИЧНЫМИ ПРИДАТКАМИ	13.1	13.3	0.05	0.23	0.84	0.08	0.05	0.30	30.05	159.85	11.94	1.50	143.56	4.84	0.29	0.96				
165	КАША ГРОВАЯ ГРЕЧЕВАЯ	5.3	8.3	25.8	0.04	0.16	0.04	0.03	3.94	14.82	113.76	78.26	2.71	153.95	5.41	0.93	0.01	2011			
165	КОФЕ С РАЗЛИЧНЫМИ ПРИДАТКАМИ	5.3	8.3	25.8	0.04	0.16	0.04	0.03	3.94	14.82	113.76	78.26	2.71	153.95	5.41	0.93	0.01	2011			
30	КОФЕ С РАЗЛИЧНЫМИ ПРИДАТКАМИ	3.0	3.0	10.0	0.03	0.12	0.03	0.02	2.97	10.82	86.32	58.59	2.03	115.46	4.06	0.72	0.01	1318			
30	КОФЕ С РАЗЛИЧНЫМИ ПРИДАТКАМИ	3.0	3.0	10.0	0.03	0.12	0.03	0.02	2.97	10.82	86.32	58.59	2.03	115.46	4.06	0.72	0.01	1318			
668	КОФЕ С РАЗЛИЧНЫМИ ПРИДАТКАМИ	21.6	21.6	66.2	0.16	0.82	0.21	0.15	44.53	298.77	165.63	4.72	563.70	3.25	0.52	0.10					
668	КОФЕ С РАЗЛИЧНЫМИ ПРИДАТКАМИ	21.6	21.6	66.2	0.16	0.82	0.21	0.15	44.53	298.77	165.63	4.72	563.70	3.25	0.52	0.10					

8 день

Продукт, вид, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины			Минеральные вещества										№ рецептур	Сборная реакция				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Fe, мг	Mg, мг	Zn, мг			Cu, мг	Mn, мг	I, мкг	Se, мкг
Заправка																						
САЛАТ ИЗ МОЛОКАНИСКИХ КУРИЦЫ	40	8.8	2.0	3.8	38.3	8.07	0.31	0.01	0.02	0.05	17.01	9.87	3.35	48.71	0.95	0.06	45					2011
ПЛОДОВЫЙ ПИРАЖИ	150	12.5	15.5	44.7	265.7	1.99	0.37	0.16	0.21	0.05	17.07	186.86	43.04	1.44	0.02	0.08	297					2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	8.1	0.0	8.8	36.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.97	3.26	3.30	12.79	0.00	0.00	300				2018
ПЕЧЕНОК	150	8.4	0.4	9.5	48.6	4.05	0.37	0.03	0.01	0.00	14.40	9.46	7.20	1.99	0.01	0.01						
УЛЕСЬ ПИЩЕВЫЙ	30	2.3	0.2	14.6	68.5	0.05	0.24	0.02	0.00	0.00	6.71	22.06	8.91	0.24	0.00	0.00						
Итого за сутки	520	15.8	16.1	82.2	558.1	12.96	0.94	0.15	0.24	0.00	50.00	254.30	64.74	4.59	0.06	0.06						
Всего за день:					558.1	12.96	0.94	0.15	0.24	0.00	50.00	254.30	64.74	4.59	0.06	0.06						

9 день

Прям пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Зерно- углевод. , г	Витамины			Минеральные вещества						№ рацион- тур	Средне- рацион
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг			
													С, мг		
Заправка															
ТЕПЛОЕ КУРИЦЕ	500	12,0	14,0	2,7	193,2	1,36	0,56	0,16	0,16	0,04	15,81	115,06	14,73	1,15	0,02
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ТЮФЕ	180	8,1	4,4	17,1	137,2	0,25	0,12	0,11	0,04	0,00	43,32	84,33	28,63	8,45	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	8,1	0,0	8,8	36,1	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,80	3,80	0,00	0,00
УЛЕСЬ ПИЩЕВЫЙ	30	2,3	0,2	17,5	86,4	0,05	0,24	0,02	0,00	0,00	7,35	29,48	11,45	0,25	0,00
Итого за рацион	900	30,5	18,2	45,0	451,0	12,25	0,22	0,28	0,17	0,00	77,87	224,87	56,73	3,31	0,00
Всего за день:		30,5	18,2	45,0	451,0	12,25	0,22	0,28	0,17	0,00	77,87	224,87	56,73	3,31	0,00

10 день

Прямое питание, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества					№ эдак-туры	Сборная реакция
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг		
Заправка															
КАША ВЕЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНИ	1000	4.7	8.0	27.2	181.2	0.38	0.08	0.00	0.00	0.00	63.24	103.41	26.58	0.60	0.01
ЧАЙ С САХАРОМ	200	8.1	0.0	8.8	36.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	10.80	3.80	3.80	0.00	0.00
ПЕЧЕНОК	150	8.4	0.4	9.5	48.6	4.05	0.37	0.03	0.01	0.00	14.40	9.46	7.20	1.99	0.01
УЛЕСЬ ПИЩЕВЫЙ	30	2.3	0.2	14.6	68.5	0.05	0.24	0.02	0.00	0.00	6.71	22.06	8.91	0.24	0.00
Итого за сутки	510	9.0	7.7	54.4	337.9	1.10	0.18	0.28	0.04	0.00	218.21	224.86	32.55	1.46	0.00
Всего за день:					337.9	1.10	0.18	0.28	0.04	0.00	218.21	224.86	32.55	1.46	0.00