

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ *СШ с. Аммосовск*



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Г. Ш. Урманшина



ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей из многодетных малообеспеченных семей,

обучающихся в общеобразовательных учреждениях МР Гафурийский район РБ

возраст от 12 лет и старше

осенне-зимний период

1 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции		Плотность вещества		Энергетическая ценность		Витамины			Минеральные вещества						По расчету	
	Блюдо, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	К, мг	Мg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	К, мг	Ca, мг
ИСТЕБЫ РУБЕЖНЫЕ	40	0,4	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАЖЕННЫЕ	200	3,1	4,6	19,7	100,4	0,08	0,34	0,02	0,08	36,13	36,32	91,11	0,80	37,65	6,43	0,01	0,01
СОУП ТОМАТНЫЙ ГОРЯЧИЙ	50	0,5	2,7	8,3	30,4	1,00	0,34	0,01	0,09	0,78	7,86	4,21	0,18	34,48	0,85	0,05	0,05
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	0,0	3,91	0,00	0,00	0,00	0,00	2,47	3,28	0,28	16,73	0,02	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	18,3	91,6	0,05	0,25	0,00	0,05	0,48	4,81	2,72	0,44	0,04	0,04	0,04	0,04
Итого за прием пищи	340	6,1	7,3	52,1	201,5	1,05	1,14	0,01	0,13	40,88	42,97	100,53	1,42	59,92	1,12	0,01	0,01
Всего за день	631	12,6	14,6	397,5	397,5	2,10	2,28	0,02	0,26	81,76	85,94	201,06	2,84	119,84	2,24	0,02	0,02

2 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции		Плотность вещества		Энергетическая ценность		Витамины			Минеральные вещества						По расчету	
	Блюдо, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	К, мг	Мg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	К, мг	Ca, мг
САЛАТ ИЗ МОРОЖЕН	80	0,6	6,0	19,4	82,2	1,30	0,01	0,54	1,37	0,02	34,73	34,13	29,03	0,67	137,86	3,46	0,03
СМЕТ С СЫРОМ	130	14,3	16,1	2,8	219,4	0,33	0,08	0,39	2,23	1,06	170,63	276,94	16,48	2,26	193,37	23,37	8,33
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	10,0	41,3	0,04	0,04	0,00	0,04	0,06	3,08	3,08	0,34	17,52	0,30	0,00	0,00
СЫРО	100	8,4	0,4	1,5	153,0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,6	58,5	0,09	0,05	0,00	0,09	0,51	37,66	4,17	0,54	34,79	0,92	0,06	0,06
Итого за прием пищи	340	19,9	26,7	48,8	483,3	2,45	0,10	0,64	3,74	1,63	230,72	339,26	30,70	5,56	467,17	28,81	0,09
Всего за день	1720	80,1	133,7	201,5	2015	12,25	0,50	3,28	15,28	6,63	923,72	1393,26	151,70	28,16	1874,17	114,61	0,35

3 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции		Плотность вещества		Энергетическая ценность		Витамины			Минеральные вещества						По расчету	
	Блюдо, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	К, мг	Мg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	К, мг	Ca, мг
САЛАТ ИЗ БЕЛОВОСОВОЙ КАПУСТЫ	80	1,3	4,1	7,5	12,3	0,24	0,03	0,08	0,34	0,02	36,13	36,32	91,11	0,80	37,65	6,43	0,01
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	130	9,5	3,0	4,0	187,9	0,28	0,08	0,37	1,63	0,07	17,18	81,18	38,42	0,52	0,11	0,01	0,01
РЫС ПЕРЛУЧЕНАЯ	180	4,1	4,3	40,3	232,5	0,27	0,09	0,09	0,29	0,06	6,64	3,07	3,38	0,36	0,32	0,30	0,01
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	10,0	41,3	0,04	0,04	0,00	0,04	0,06	3,08	3,08	0,34	17,52	0,30	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,6	58,5	0,09	0,05	0,00	0,09	0,51	37,66	4,17	0,54	34,79	0,92	0,06	0,06
Итого за прием пищи	340	17,4	11,4	69,2	483,3	1,34	0,29	1,14	3,32	0,17	103,03	173,25	46,13	2,86	183,23	34,00	0,02
Всего за день	1720	87,2	57,2	346,5	2416,5	6,70	1,46	5,70	13,32	0,34	412,06	701,75	230,50	14,26	733,29	136,00	0,08

4 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции		Плотность вещества		Энергетическая ценность		Витамины			Минеральные вещества						По расчету	
	Блюдо, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	К, мг	Мg, мг	Fe, мг	Na, мг	Cl, мг	К, мг	Ca, мг
ЗАКУСКА ИЗ ТВОРОГА	80	6,0	6,1	8,3	118,3	0,09	0,03	0,39	0,34	0,01	69,37	16,13	11,42	0,34	69,34	0,68	0,01
КАША ПЕРЛУЧЕНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ "ЗЕРН" С САХАРОМ	180	2,5	3,3	33,1	102,9	0,24	0,08	0,08	0,24	0,05	19,38	19,15	34,14	1,44	303,33	5,24	0,02
РЫСО	100	0,1	0,4	8,1	35,0	0,07	0,09	0,00	0,07	0,04	4,00	1,90	0,00	0,36	0,16	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,6	58,5	0,09	0,05	0,00	0,09	0,51	37,66	4,17	0,54	34,79	0,92	0,06	0,06
Итого за прием пищи	340	11,1	12,3	79,8	310,8	0,41	0,17	0,22	0,68	0,13	116,37	24,74	36,06	4,05	181,77	7,84	0,04
Всего за день	1720	55,7	61,2	396,8	1564,2	2,06	0,68	0,90	2,68	0,33	586,37	124,75	146,95	16,25	913,72	30,32	0,16

8 день

Примеры пищи, наименования блюд	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витаминны						Минеральные вещества						По расходу	
	Блюда, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	ккал	кДж	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	С, мг	г, мг	
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАПОННОЙ КАПУСТЫ	80	1,2	4,1	75,8	13,24	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	20,05	18,74	19,88	0,86	127,41	1,86	0,30	0,02	45
ПЕЧЕНОК ПОТУЖЕНАЯ	180	15,9	16,6	35,7	442,4	2,02	0,19	0,17	0,26	0,26	0,29	2,03	190,86	48,87	3,72	264,83	3,87	0,82	0,11	201
Чай с сахаром	200	8,1	0,6	9,6	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,17	3,28	4,30	15,79	0,30	0,00	0,00	300
Вареное яйцо	100	3,4	0,4	0,5	45,8	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	8,80	7,29	1,99	278,90	2,90	0,66	0,01	2018
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	9,6	68,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	32,99	8,87	5,24	28,70	0,30	0,00	0,00
Итого за завтрак	590	18,3	25,3	96,7	697,2	10,24	0,19	0,18	0,26	0,26	0,29	20,32	245,29	118,08	5,18	728,73	9,46	0,93	0,14	
Всего за день:	18,4	22,4	96,7	697,2	10,24	0,19	0,18	0,26	0,26	0,29	20,32	245,29	118,08	5,18	728,73	9,46	0,93	0,14		

9 день

Примеры пищи, наименования блюд	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витаминны						Минеральные вещества						По расходу	
	Блюда, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	ккал	кДж	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	С, мг	г, мг	
Завтрак																				
ТЕАТИН КУРИЦЕ	600,0	0,0	15,0	3,3	109,6	1,26	0,26	0,19	0,19	0,00	16,68	311,26	15,56	7,19	190,02	4,26	0,02	0,00	297	
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ТИРО	980	3,9	3,5	26,3	169,2	12,26	0,15	0,13	0,04	0,06	52,07	501,26	25,00	1,42	304,45	0,16	0,00	0,00	120	
Чай с сахаром	200*0,5	0,1	0,5	10,0	41,1	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	3,82	3,68	0,34	17,69	0,00	0,00	0,00	377	
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	27,9	103,4	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	36,00	13,37	0,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,01	
Итого за завтрак	946	20,1	28,8	68,5	516,4	14,48	0,25	0,25	0,19	0,12	69,27	240,06	60,54	3,77	666,6	0,02	0,00	0,00	0,04	
Всего за день:	20,1	28,8	68,5	516,4	14,48	0,25	0,25	0,19	0,12	69,27	240,06	60,54	3,77	666,6	0,02	0,00	0,00	0,04		

10 день

Примеры пищи, наименования блюд	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витаминны						Минеральные вещества						По расходу	
	Блюда, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	ккал	кДж	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	С, мг	г, мг	
Завтрак																				
КАША ОВЯСНАЯ КОЛОЧНАЯ ЮРЬКА И ПШЕНА	268	8,1	6,8	28,9	302,6	0,42	0,08	0,10	0,03	0,27	63,90	114,90	24,20	0,86	173,77	0,20	0,00	0,00	173	
Чай с сахаром	200	8,1	0,8	9,6	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,17	3,29	4,30	15,79	0,30	0,00	0,00	300	
Яйцо	100	2,6	1,5	3,0	48,0	0,10	0,00	0,17	0,03	0,00	126,00	62,00	14,00	0,00	149,00	0,00	0,00	0,00	360	
Хлеб пшеничный	30	3,1	0,3	24,3	114,0	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	19,30	37,80	14,00	0,00	64,50	0,00	0,00	0,00	0,01	
Итого за завтрак	599	11,6	8,4	67,1	493,4	1,14	0,18	0,17	0,03	0,27	233,90	228,27	51,40	1,88	360,00	0,20	0,00	0,00	0,05	
Всего за день:	11,6	8,4	67,1	493,4	1,14	0,18	0,17	0,03	0,27	233,90	228,27	51,40	1,88	360,00	0,20	0,00	0,00	0,05		