

Директор

СОГЛАСОВАНО
Директор МОВУ *с. Думчиновка*
Г. Ш. Урманшина

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Золотой Курай»
Г. Ш. Урманшина

ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей, питание которых организовано за счет родительских взносов
в общеобразовательных учреждениях МР Гафурийский район РБ
возраст от 12 лет и старше
осенне-зимний период

Б ДЕНЬ

Масса порции	Плывилье вещества		Энергетическая ценность, ккал	Углеводы, г	Витамины			Минеральные вещества						№ район-туры	Сборная рецептур	
	Белок, г	Жир, г			В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	С, мг	Р, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг			K, мг
300	5,3	7,4	31,9	21,7	0,43	0,29	0,11	0,23	0,29	91,92	115,98	26,44	171,48	8,31	0,20	0,20
300	0,1	0,2	0,6	0,03	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
300	0,1	0,2	0,6	0,03	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
300	0,1	0,2	0,6	0,03	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
45	3,2	4,4	17,9	13,4	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	34,03	43,27	10,27	64,01	2,98	0,20	0,20
649	9,1	12,7	50,3	36,8	0,12	0,08	0,03	0,08	0,08	275,28	352,25	87,26	543,23	10,31	0,20	0,20
Итого за сутки																
	9,1	12,7	50,3	36,8	0,12	0,08	0,03	0,08	0,08	275,28	352,25	87,26	543,23	10,31	0,20	0,20
Всего за день: 5																

Б ДЕНЬ

Масса порции	Плывилье вещества		Энергетическая ценность, ккал	Углеводы, г	Витамины			Минеральные вещества						№ район-туры	Сборная рецептур	
	Белок, г	Жир, г			В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	С, мг	P, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг			K, мг
213	4,1	5,6	20,2	14,2	0,47	0,31	0,11	0,47	0,47	151,02	196,07	49,02	307,25	12,30	0,20	0,20
500	5,1	7,0	25,3	18,0	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
30	3,7	5,0	14,5	10,3	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
469	7,8	10,7	39,7	32,5	0,49	0,33	0,13	0,49	0,49	151,04	196,09	49,04	307,27	12,30	0,20	0,20
Итого за сутки																
	7,8	10,7	39,7	32,5	0,49	0,33	0,13	0,49	0,49	151,04	196,09	49,04	307,27	12,30	0,20	0,20
Всего за день: 6																

Г ДЕНЬ

Масса порции	Плывилье вещества		Энергетическая ценность, ккал	Углеводы, г	Витамины			Минеральные вещества						№ район-туры	Сборная рецептур	
	Белок, г	Жир, г			В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	С, мг	P, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг			K, мг
60	0,8	1,1	4,2	3,0	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
180	2,4	3,3	12,6	9,0	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06
300	4,0	5,4	20,9	15,0	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
50	0,7	0,9	2,8	2,0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
469	11,9	16,7	60,6	43,0	0,29	0,20	0,08	0,29	0,29	111,10	143,76	35,76	222,16	24,76	0,20	0,20
Итого за сутки																
	11,9	16,7	60,6	43,0	0,29	0,20	0,08	0,29	0,29	111,10	143,76	35,76	222,16	24,76	0,20	0,20
Всего за день: 7																

8 день

Предыдущий прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Плотные вещества		Липиды		Углеводы		Витамины		Минеральные вещества						№ рецептур	
	Блюе, г	Жиры, г	Блюе, г	Жиры, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	В6, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг		S, мг
ПЛОТНО ПИЩЕ	180	13,0	16,0	53,0	442,4	2,02	0,10	0,24	0,02	31,02	116,51	48,08	1,72	304,71	5,37	0,32	0,11	2011
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	36,7	0,02	0,00	0,30	0,00	9,80	2,97	2,28	0,36	10,78	0,00	0,30	0,00	2518
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	15,5	51,3	0,00	0,00	0,02	0,00	0,20	30,24	11,68	0,72	97,65	0,00	0,30	0,01	
Итого за предыдущий прием пищи	420	16,1	16,2	78,3	524,4	2,04	0,10	0,26	0,02	38,02	157,73	62,04	2,74	327,16	5,37	0,62	0,12	
Всего за день:	180	13,0	16,0	53,0	442,4	2,02	0,10	0,24	0,02	31,02	116,51	48,08	1,72	304,71	5,37	0,32	0,11	2011

9 день

Предыдущий прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Плотные вещества		Липиды		Углеводы		Витамины		Минеральные вещества						№ рецептур		
	Блюе, г	Жиры, г	Блюе, г	Жиры, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	В6, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг		S, мг	
ВАКУУМИРОВАННОЕ С МЯСОМ	180	16,4	20,8	64,0	430,3	1,80	0,32	0,21	0,34	0,04	43,23	300,23	102,38	5,60	446,71	0,80	0,01	0,29	2011
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	36,7	0,02	0,00	0,30	0,00	9,80	2,97	2,28	0,36	10,78	0,00	0,30	0,00	2018	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	15,5	51,3	0,00	0,00	0,02	0,00	0,20	30,24	11,68	0,72	97,65	0,00	0,30	0,01		
Итого за предыдущий прием пищи	420	22,5	23,2	75,0	566,0	1,70	0,32	0,23	0,34	0,04	83,17	330,84	113,04	6,04	546,74	0,80	0,01	0,30	
Всего за день:	180	16,4	20,8	64,0	430,3	1,80	0,32	0,21	0,34	0,04	43,17	325,54	112,98	5,94	505,15	0,80	0,01	0,30	

10 день

Предыдущий прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Плотные вещества		Липиды		Углеводы		Витамины		Минеральные вещества						№ рецептур		
	Блюе, г	Жиры, г	Блюе, г	Жиры, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	В6, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг		S, мг	
КАША ВЕЩНАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНИ	180	4,3	6,0	26,4	173,8	0,31	0,07	0,17	0,03	0,02	80,20	94,17	24,91	6,67	304,05	0,20	0,02	0,01	2011
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	36,7	0,02	0,00	0,30	0,00	0,02	9,80	2,97	2,28	0,36	10,78	0,00	0,02	0,00	2018
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	15,5	51,3	0,00	0,00	0,02	0,00	0,02	30,24	11,68	0,72	97,65	0,00	0,02	0,00		
Итого за предыдущий прием пищи	420	7,4	6,2	51,7	361,8	0,33	0,07	0,19	0,03	0,04	87,22	127,38	48,08	1,63	407,25	0,20	0,02	0,01	
Всего за день:	180	4,3	6,0	26,4	173,8	0,31	0,07	0,17	0,03	0,02	87,22	127,38	48,08	1,63	407,25	0,20	0,02	0,01	