

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБГИ им. Н.А.Мажитова
Мунасипова Г.М.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»
Урманшина Г.Ш.



ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на весенний период

для детей, обучающихся в МОБУ КБГИ имени Н.А.Мажитова

с круглосуточным пребыванием

возрастная категория 7-11 лет

2021-2022 учебный год

1 день

Промо пицц, наименования блюд	Масса порции	Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборная рецептура																				
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	Fe, мг			С, мг	Na, мг	Cl, мг																	
Заправка																																								
Масло сливочное	5	0,0	4,1	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2011																		
Масло сливочное	100	3,2	3,7	15,1	1,18	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	161	2011																		
Масло сливочное	200	6,1	7,4	30,2	2,36	0,04	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	322	2011																		
Масло сливочное	300	9,1	10,8	45,3	3,54	0,06	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	483	2011																		
Масло сливочное	385	11,6	13,7	56,7	4,42	0,08	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	604	2011																		
Итого за промо пицц																					20,10	1,08	135,88	3,15	0,30	0,00														
Заправка																																								
Масло сливочное	150	4,8	5,6	23,4	1,77	0,03	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	300	2018																		
Масло сливочное	150	4,8	5,6	23,4	1,77	0,03	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	300	2018																		
Масло сливочное	210	6,7	8,0	33,6	2,50	0,04	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	420	2018																		
Итого за промо пицц																					3,45	0,17	45,00	0,15	0,01	0,00														
Обед																																								
Масло сливочное	200	9,1	10,8	45,3	3,54	0,06	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	540	2011																		
Масло сливочное	60	2,7	3,2	12,1	0,99	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162	2011																		
Масло сливочное	150	7,1	8,4	34,2	2,50	0,04	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	420	2011																		
Масло сливочное	200	9,1	10,8	45,3	3,54	0,06	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	540	2011																		
Масло сливочное	70	3,2	3,7	15,1	1,18	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162	2011																		
Масло сливочное	605	24,6	29,3	126,5	9,44	0,24	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	720	2011																		
Итого за промо пицц																					20,10	1,08	135,88	3,15	0,30	0,00														
Ужин																																								
Масло сливочное	150	4,8	5,6	23,4	1,77	0,03	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	300	2011																		
Масло сливочное	200	6,7	8,0	33,6	2,50	0,04	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	420	2011																		
Масло сливочное	70	3,2	3,7	15,1	1,18	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162	2011																		
Масло сливочное	430	24,6	29,3	126,5	9,44	0,24	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	720	2011																		
Итого за промо пицц																					20,10	1,08	135,88	3,15	0,30	0,00														
Ужин 2																																								
Масло сливочное	200	9,1	10,8	45,3	3,54	0,06	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	540	2011																		
Масло сливочное	30	1,4	1,6	6,1	0,49	0,01	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	84	2011																		
Масло сливочное	230	10,5	12,5	51,7	3,95	0,07	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	630	2011																		
Итого за промо пицц																					20,10	1,08	135,88	3,15	0,30	0,00														
Итого за обед																					20,10	1,08	135,88	3,15	0,30	0,00														

9 день

Примеры пицц, наименования блюд	Масса порции		Пиковые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборные реагенты
	Влага, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг		В, мг	Вит, мг	В, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	Na, мг		
Завтрак																			
МАСЛО ПОРЦИОНАМ	5	0,2	4,1	0,2	37,4	0,20	0,20	0,04	3,64	0,02	0,35	0,20	0,75	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	4,2	3,8	29,1	163,9	0,18	0,18	0,14	2,07	3,25	69,07	137,80	19,04	0,88	110,30	3,15	0,01	0,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	300	0,1	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,47	3,28	10,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	34,0	68,0	0,05	0,05	0,05	0,00	3,00	0,02	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за завтрак	305	6,5	8,2	48,8	187,2	0,32	0,32	0,12	5,12	0,06	31,3	65,47	134,45	21,83	159,15	3,15	0,01	0,01	
II Завтрак																			
МАСЕЛЬНО-КОРЕНЧЕВАТА	150	0,8	0,0	71,4	88,6	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	7,88	2,73	1,30	0,32	0,50	0,00	0,00	0,00	
ВТОРОКА ЦУКОЛЬНАЯ	80	9,2	2,0	30,1	182,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,44	7,25	0,47	63,16	0,70	0,02	0,01	0,01	
Итого за завтрак	230	5,2	2,0	52,5	252,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,40	10,14	0,47	63,79	0,70	0,02	0,01	0,01	
Обед																			
РАСПОЛЫЖЕНА ЛЕВЕН ГРАДСКИЙ	300	1,8	4,0	13,2	105,3	0,32	0,32	0,00	0,00	0,00	24,41	55,43	20,72	0,83	398,39	3,91	0,00	0,00	
ЗАПЕКАЯ ВАРСАНОВА С МЯСОМ	150	12,3	14,0	31,8	351,3	0,18	0,18	0,04	0,00	0,00	34,79	182,87	51,19	3,39	832,50	0,77	0,01	0,01	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	300	0,3	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,47	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	34,1	68,1	102,8	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	14,40	5,93	0,28	30,30	0,00	0,00	0,00	0,01	
Итого за обед	620	19,1	18,0	89,1	488,1	0,32	0,32	0,04	0,00	0,00	31,10	207,89	54,15	5,14	1238,69	4,68	0,01	0,12	
Ужин																			
ПОПРЫЖИ ПЕРИВЕР С МЯСОМ	80	7,9	8,1	6,3	115,8	0,34	0,34	0,02	0,00	0,00	16,32	74,33	13,54	0,83	120,48	2,40	0,01	0,01	
МАКАРОНЫ С КУКУРУЗНЫМИ	150	1,9	3,2	49,3	234,5	0,22	0,22	0,01	0,00	0,00	33,99	93,18	12,83	1,25	81,62	0,80	0,02	0,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	300	0,1	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,94	2,87	0,28	10,70	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	9,2	34,1	68,1	102,8	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	14,40	5,93	0,28	30,30	0,00	0,00	0,00	0,01	
Итого за ужин	480	19,7	11,7	92,7	487,6	0,32	0,32	0,01	0,00	0,00	34,24	184,21	22,45	3,04	232,10	3,90	0,03	0,01	
Ужин 2																			
ЧАЙ С САХАРОМ	100	0,1	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,84	3,87	0,28	10,70	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	34,0	68,0	0,05	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	14,40	5,93	0,28	30,30	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за ужин	230	2,3	3,0	23,0	164,7	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	14,40	5,93	0,28	30,30	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего за день	920	45,1	30,8	117,8	817,6	0,32	0,32	0,12	0,00	0,00	31,3	65,47	134,45	21,83	159,15	3,15	0,01	0,12	

10 день

Примеры пицц, наименования блюд	Пищевые вещества		Энергетическая ценность продукта, ккал		Витамины				Минеральные вещества							На рецептур	Сборник рецептов
	Влага, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В, мг	Вит, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	Na, мг		
Завтрак																	
МАСЛО ПОРЦИОНАМ	5	0,2	4,1	0,2	37,4	0,20	0,20	0,04	3,64	0,02	0,35	0,20	0,75	0,75	0,00	0,00	0,00
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	4,2	3,8	29,1	163,9	0,18	0,18	0,14	2,07	3,25	69,07	137,80	19,04	0,88	110,30	3,15	0,01
ЧАЙ С САХАРОМ	300	0,1	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,47	3,28	10,70	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	34,0	68,0	0,05	0,05	0,05	0,00	3,00	0,02	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак	385	7,9	8,2	48,8	187,2	0,32	0,32	0,12	5,12	0,06	31,3	65,47	134,45	21,83	159,15	3,15	0,01
II Завтрак																	
МАСЕЛЬНО-КОРЕНЧЕВАТА	150	0,8	0,0	71,4	88,6	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	7,88	2,73	1,30	0,32	0,50	0,00	0,00
ВТОРОКА ЦУКОЛЬНАЯ	80	9,2	2,0	30,1	182,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,44	7,25	0,47	63,16	0,70	0,02	0,01
Итого за завтрак	230	4,2	2,8	48,1	263,1	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	48,32	9,98	1,77	66,32	0,90	0,02	0,01
Обед																	
РАСПОЛЫЖЕНА ГРАДСКИЙ	300	5,9	4,1	25,2	161,8	3,41	3,15	0,01	0,92	0,00	31,54	75,29	31,45	1,82	370,88	3,27	0,02
ЗАПЕКАЯ ВАРСАНОВА С МЯСОМ	150	10,0	14,0	5,8	187,5	0,51	0,59	0,11	0,20	0,20	28,33	99,08	14,71	1,11	338,79	5,40	0,21
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	300	0,1	0,1	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,62	92,93	35,51	0,38	335,88	1,81	0,04
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	34,1	68,1	102,8	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,01	1,75	2,09	2,88	49,77	0,25	0,03
Итого за обед	680	25,6	38,6	93,9	488,1	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	14,40	92,92	20,79	1,28	80,30	0,20	0,07
Итого за первый завтрак						0,32	0,32	0,12	0,12	0,06	105,02	322,32	303,79	5,31	791,87	10,89	0,12
Ужин																	
ПОПРЫЖИ ПЕРИВЕР С МЯСОМ	80	4,9	3,2	34,8	127,9	0,50	0,10	0,00	0,00	0,00	16,66	88,47	31,69	0,50	88,47	1,82	0,03
МАКАРОНЫ С КУКУРУЗНЫМИ	150	0,1	0,0	9,8	35,8	0,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,87	1,79	0,36	0,30	0,03
ЧАЙ С САХАРОМ	300	0,1	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	30,78	1,28	30,30	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	9,2	34,1	68,1	102,8	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	40,16	14,36	0,55	55,70	2,52	1,81	0,33
Итого за первый ужин	428	9,8	77,8	384,5	262	0,10	0,09	0,00	0,00	0,00	10,01	1,75	2,09	2,88	49,77	0,25	0,03
Итого за день	465,8	48,7	285,5	1 095,1	828,6	0,73	0,41	0,12	0,12	0,06	360,15	632,22	293,03	11,65	1077,8	10,72	0,16