

Согласовано
Начальник МКУ "Управление
образования" Муслимовского
района РТ
/Л.Я. Хабибуллина/

Согласовано
Директор ОУ

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И.

/Э.И. Ибрагимова/

**ЦИКЛИЧНОЕ ОСЕННЕЕ (ЗИМНЕЕ) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛИМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НА 2025 г.
ОБУЧАЮЩИХСЯ В 1-4 КЛАССАХ, ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК**

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Вита-мин С, мг
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A	B	B ₁	
1 НЕДЕЛЯ														
1 день														
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0
27/10	Чай сладкий	190/10	0,2	0,05	9,92	38,76	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	94/6	1,61	5,96	8,91	91,56	44,7	14,38	28,13	0,56	0	17,84	0,03	40,13
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	150/50	17,97	19,59	37,57	397,81	20,33	33,75	161,36	1,66	31,64	1329,04	0,06	0,92
	Итого за 'Горячий завтрак'	550	25,05	28,63	74,12	646,65	172,32	63,03	281,09	3,1	52,64	1364,88	0,13	41,12
2 день														
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0
3/10	Компот из яблок	155/45	0,16	0,16	24,08	93,35	6,79	3,42	4,09	0,91	0	10,8	0,01	11,6
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	94/6	1,17	5,96	11,32	98,35	24,43	34,26	49,71	0,64	0	10,8	0,05	4,51
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	146,3/3,7	3,11	3,54	22,09	131,52	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	34,11	0,12	5,45
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	90	11,65	11,78	11,78	197,88	17,9	20,71	136,45	1,92	18	13,5	0,06	2,7
	Итого за 'Горячий завтрак'	580	18,73	21,81	86,99	604,55	90,08	98,14	308,67	5,37	36,75	70,21	0,28	24,26
3 день														
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
27/10	Чай полусладкий	195/5	0,2	0,05	5,03	20,17	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0

46/3	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	146,3/3,7	5,3	2,98	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73	9	9	0,06	0
2/9	Мясо птицы (грудка) отварное в соусе	45/45	10,48	10,07	12,19	141,13	10,63	8,97	74,88	0,85	27,14	14,31	0,03	0,39
Итого за 'Горячий завтрак'		580	19,02	13,87	80,65	477,38	44,31	34,54	157,31	4,57	36,14	54,31	0,16	10,39

4 день

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0
29/10	Чай с сахаром с лимоном	182,3/9,7/8	0,23	0,05	9,92	39,59	2,18	0,56	1	0,06	0	0,44	0	0,78
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	94/6	1,38	5,97	9,01	89,86	34,08	19,3	37,99	1,24	0	8,24	0,01	4,94
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	34,47	170,91	11,67	101,25	147,84	3,47	0	4,79	0,19	0
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц	90	15,29	18,24	11,81	271,96	16,14	21,47	146,31	2,06	32,13	4,46	0,06	0,55
Итого за 'Горячий завтрак'		580	26,12	26,35	82,93	655,79	71,07	151,98	364,74	7,61	32,13	18,93	0,3	6,27

5 день

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0
6/10	Компот из сухофруктов	180/20	1,02	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	630	0,02	10,32
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	4,39	4,59	23,7	152,51	87,07	24,57	104,69	0,52	18,18	17,4	0,07	0,4
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	90	13,61	12,81	11,8	216,61	14,97	19,14	120,93	1,71	37,3	7,11	0,07	0,24
Итого за 'Горячий завтрак'		580	22,06	18,23	88	588,85	156,37	82,06	295,38	5,86	55,48	685,51	0,23	20,96

6 день

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0
27/10	Чай полусладкий	195/5	0,2	0,05	5,03	20,17	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	94/6	1,61	5,96	8,91	91,56	44,7	14,38	28,13	0,56	0	17,84	0,03	40,13
46/3	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	146,3/3,7	5,3	2,98	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73	9	9	0,06	0
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90	10,98	5,74	12,65	146,03	28,91	38,93	161,89	1,05	5,94	0,36	0,08	0,3
Итого за 'Горячий завтрак'		590	23,36	17,76	78,42	560,23	191,29	75,38	321,45	3,2	35,94	45,2	0,21	40,5

2 НЕДЕЛЯ

1 день

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0
27/10	Чай сладкий	190/10	0,2	0,05	9,92	38,76	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	94/6	1,17	5,96	11,32	98,35	24,43	34,26	49,71	0,64	0	10,8	0,05	4,51
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	146,3/3,7	3,11	3,54	22,09	131,52	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	34,11	0,12	5,45
59/8	Сосиски отварные	100	9,36	15,08	20,8	176,34	20	11,25	97,3	1,44	0	0	0,02	0
Итого за 'Горячий завтрак'		590	16,48	25	81,85	528,42	85,68	85,26	265,43	4,01	18,75	45,91	0,23	9,96

2 день

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0
29/10	Чай с сахаром с лимоном	182,3/9,7/8	0,23	0,05	9,92	39,59	2,18	0,56	1	0,06	0	0,44	0	0,78
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
3/8	Овощи тушеные с мясом говядины	150/50	15,72	15,66	21,87	289,17	22,83	40,5	185,92	2,74	0	20	0,14	10,68
Итого за 'Горячий завтрак'		540	18,99	16,48	61,11	460,89	48,01	59,46	229,52	5,78	0	51,44	0,21	21,46

3 день

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0
3/10	Компот из яблок	155/45	0,16	0,16	24,08	93,35	6,79	3,42	4,09	0,91	0	10,8	0,01	11,6
49/1	Салат "Винегрет" с растительным маслом	94/6	1,43	6,09	10,54	100,02	21,37	19,07	43,77	0,83	0	922,25	0,05	3,95
46/3	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	146,3/3,7	5,3	2,98	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73	9	9	0,06	0
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц	90	15,29	18,24	11,81	271,96	16,14	21,47	146,31	2,06	32,13	4,46	0,06	0,55
Итого за 'Горячий завтрак'		580	24,82	27,84	98,26	732,73	61,83	60,53	265,6	5,31	41,13	947,51	0,22	16,1

4 день

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0
27/10	Чай полусладкий	195/5	0,2	0,05	5,03	20,17	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	94/6	1,61	5,96	8,91	91,56	44,7	14,38	28,13	0,56	0	17,84	0,03	40,13
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	150/50	17,97	19,59	37,57	397,81	20,33	33,75	161,36	1,66	31,64	1329,04	0,06	0,92
Итого за 'Горячий завтрак'		550	25,05	28,63	69,23	628,06	172,18	63,03	281,09	3,08	52,64	1364,88	0,13	41,12

5 день

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0
6/10	Компот из сухофруктов	180/20	1,02	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	630	0,02	10,32
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	94/6	1,38	5,97	9,01	89,86	34,08	19,3	37,99	1,24	0	8,24	0,01	4,94
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	34,47	170,91	11,67	101,25	147,84	3,47	0	4,79	0,19	0
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	90	13,61	12,81	11,8	216,61	14,97	19,14	120,93	1,71	37,3	7,11	0,07	0,24
Итого за 'Горячий завтрак'		580	25,23	20,93	96,18	648,44	99,05	169,04	365,52	7,85	37,3	651,14	0,33	15,5

6 день

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0
27/10	Чай сладкий	190/10	0,2	0,05	9,92	38,76	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	146,3/3,7	3,11	3,54	22,09	131,52	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	34,11	0,12	5,45
4/256	Мясо тушеное в томатном соусе	45/45	13,54	12,92	12,68	180,85	9,71	18,19	129,95	1,92	0	410,4	0,04	1,03
Итого за 'Горячий завтрак'		580	19,89	17,28	74,01	483,27	66,96	66,94	259,37	6,05	18,75	475,51	0,23	16,48
Итого за период		6880	264,8	262,81	971,75	7015,26	1259,15	1009,39	3395,17	61,79	417,65	5775,43	2,66	264,12
Средняя норма за день		573,3	22,1	21,9	81,0	584,60	104,9	84,1	282,9	5,1	34,8	481,3	0,2	22,0