

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

Согласовано  
Директор ОУ  
*Мурзамадиева ЛР*

Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель  
Ибрагимов Э.И.  
*Э.И. Ибрагимов*



**ЦИКЛИЧНОЕ ВЕСЕННЕЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛИМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НА 2024 г.  
ОБУЧАЮЩИХСЯ В 1-4 КЛАССАХ, ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК**

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	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 <sub>1</sub>		
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>															
<b>1 день</b>															
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0	
27/10	Чай сладкий	190/10	0,2	0,05	9,92	38,7573	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	
4/8	Плов из мяса говядины	150/50	14,8	16,51	36,71	353,2515	18,72	42,6	185,26	2,16	0	2304	0,07	0,96	
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10	
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>19,36</b>	<b>17,52</b>	<b>84,81</b>	<b>565,8731</b>	<b>45,51</b>	<b>65,7</b>	<b>243,66</b>	<b>5,56</b>	<b>0</b>	<b>2335,5</b>	<b>0,15</b>	<b>10,96</b>	
<b>2 день</b>															
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0	
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07	
3/10	Компот из яблок	155/45	0,16	0,16	24,08	93,35024	6,79	3,42	4,09	0,91	0	10,8	0,01	1,6	
1/1	Зеленый горошек с маслом растительным	38,4/1,6	1,22	1,64	4,47	33,68221	7,84	8,23	24,34	0,27	0	117,6	0,04	3,92	
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	146,3/3,7	3,11	3,54	22,09	131,5205	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	34,11	0,12	5,45	
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90	10,98	5,74	12,05	146,0282	28,91	38,93	161,89	1,05	5,94	0,36	0,08	0,3	
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>22,06</b>	<b>14,3</b>	<b>89,87</b>	<b>564,8254</b>	<b>188</b>	<b>100,53</b>	<b>384,54</b>	<b>4,59</b>	<b>45,69</b>	<b>181,37</b>	<b>0,3</b>	<b>11,34</b>	
<b>3 день</b>															
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0	
27/10	Чай полусладкий	195/5	0,2	0,05	5,03	20,17454	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	75,2/4,8	1,1	4,77	7,21	71,89132	27,26	15,44	30,4	0,99	0	6,59	0,01	1,55	
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	34,47	170,9136	11,67	101,25	147,84	3,47	0	4,79	0,19	0	
2/9	Мясо птицы (грудка) отварное в соусе	45/45	10,48	10,07	2,19	141,1304	10,63	8,97	74,88	0,85	27,14	14,31	0,03	0,39	
<b>Итого</b>		<b>580</b>	<b>22,32</b>	<b>17,17</b>	<b>75,48</b>	<b>529,2942</b>	<b>60,21</b>	<b>139,76</b>	<b>300,52</b>	<b>6,49</b>	<b>27,14</b>	<b>27,19</b>	<b>0,28</b>	<b>1,94</b>	

## 4 день

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,676	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	39,59161	2,18	0,56	1	0,06	0	0,44	0	0,78
46/3	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	146,3//3,7	5,3	2,98	34,11	183,9402	10,53	7,17	39,83	0,73	9	9	0,06	0
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птицы	90	15,29	18,24	11,81	271,9639	16,14	21,47	146,31	2,06	32,13	4,46	0,06	0,55
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
<b>Итого</b>		<b>580</b>	<b>23,86</b>	<b>22,04</b>	<b>85,16</b>	<b>627,6319</b>	<b>51,85</b>	<b>47,6</b>	<b>229,74</b>	<b>5,83</b>	<b>41,13</b>	<b>44,9</b>	<b>0,19</b>	<b>11,33</b>

## 5 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07
6/10	Компот из сухофруктов	180/20	1,02	0,06	23,18	87,59892	31,33	19,95	27,16	0,65	0	630	0,02	0,32
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	175,5/4,5	4,67	5,24	36,46	210,775	84,43	27,88	113,31	0,48	31,5	18,23	0,05	0,35
	Ватрушка с начинкой	80	6,02	0	1,84	27,74768	14,83	0	0	0,93	0	0	0,07	0,04
<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>18,3</b>	<b>8,52</b>	<b>88,06</b>	<b>486,3659</b>	<b>241,09</b>	<b>67,43</b>	<b>247,87</b>	<b>3,3</b>	<b>52,5</b>	<b>666,73</b>	<b>0,19</b>	<b>0,78</b>

## 6 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0
27/10	Чай полусладкий	195/5	0,2	0,05	5,03	20,17454	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0
6	Салат "Степной" с растительным маслом	75,2/4,8	1,73	4,9	10,04	88,25597	14,78	22,19	50,03	0,59	0	2722,91	0,09	5,16
3/8	Мясо говядины тушеное с овощами	50/150	15,72	15,66	21,87	289,1652	22,83	40,5	185,92	2,74	0	20	0,14	10,68
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>21,61</b>	<b>21,17</b>	<b>63,52</b>	<b>522,78</b>	<b>48,26</b>	<b>76,79</b>	<b>283,35</b>	<b>4,51</b>	<b>0</b>	<b>2744,41</b>	<b>0,28</b>	<b>15,84</b>

## 2 НЕДЕЛЯ

## 1 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07
27/10	Чай сладкий	190/10	0,2	0,05	9,92	38,7573	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	34,47	170,9136	11,67	101,25	147,84	3,47	0	4,79	0,19	0
1/1	Зеленый горошек с маслом растительным	38,4/1,6	1,22	1,64	4,47	33,68221	7,84	8,23	24,34	0,27	0	117,6	0,04	3,92
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	90	13,61	12,81	11,8	216,6054	14,97	19,14	120,93	1,71	37,3	7,11	0,07	0,24
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>28,2</b>	<b>19,44</b>	<b>87,24</b>	<b>620,2029</b>	<b>145,27</b>	<b>148,22</b>	<b>400,51</b>	<b>6,72</b>	<b>58,3</b>	<b>148</b>	<b>0,35</b>	<b>4,23</b>

## 2 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0
29/10	Чай с сахаром с лимоном	182,3/9,7/8	0,23	0,05	9,92	39,59161	2,18	0,56	1	0,06	0	0,44	0	0,78
57/8	Запеканка картофельная с фаршем из мяса говядины	140/60	18,87	14,69	24,95	305,8657	29,75	40,54	189,53	3,11	10,02	34,69	0,12	8,25
49/1	Салат "Винегрет"	75,2/4,8	1,15	4,87	8,43	80,01602	17,09	15,26	35,02	0,67	0	737,8	0,04	3,16
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>24,21</b>	<b>20,17</b>	<b>69,88</b>	<b>550,6576</b>	<b>59,52</b>	<b>70,46</b>	<b>272,95</b>	<b>5,01</b>	<b>10,02</b>	<b>774,43</b>	<b>0,21</b>	<b>12,19</b>

## 3 день

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,676	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	93,35024	6,79	3,42	4,09	0,91	0	10,8	0,01	1,6
46/3	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	146,3/3,7	5,3	2,98	34,11	183,9402	10,53	7,17	39,83	0,73	9	9	0,06	0
59/8	Сосиски отварные	100	9,36	15,08	0,8	176,335	20	11,25	97,3	1,44	0	0	0,02	0
-	Фрукты	100	1,5	0,5	22,7	95,5	8	42	28	0,6	0	120	0,04	10
<b>Итого</b>		<b>590</b>	<b>18,96</b>	<b>19,09</b>	<b>99,41</b>	<b>632,5816</b>	<b>52,32</b>	<b>73,24</b>	<b>200,82</b>	<b>4,46</b>	<b>9</b>	<b>140,8</b>	<b>0,17</b>	<b>11,6</b>

## 4 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0
27/10	Чай полусладкий	195/5	0,2	0,05	5,03	20,17454	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	150/50	17,97	19,59	37,57	397,8072	20,33	33,75	161,36	1,66	31,64	1329,04	0,06	0,92
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>22,53</b>	<b>20,6</b>	<b>80,78</b>	<b>591,846</b>	<b>46,98</b>	<b>56,85</b>	<b>219,76</b>	<b>5,04</b>	<b>31,64</b>	<b>1360,54</b>	<b>0,14</b>	<b>10,92</b>

## 5 день

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0
-	Сок	200	1	0,2	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,02	4
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	200	4,21	2,45	17,58	105,0893	27,66	29,04	79,25	1,53	0	872,64	0,16	3,68
	Ватрушка с начинкой	80	6,02	0	1,84	27,74768	14,83	0	0	0,93	0	0	0,07	0,04
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
<b>Итого</b>		<b>620</b>	<b>14,27</b>	<b>3,42</b>	<b>69,34</b>	<b>351,4532</b>	<b>79,49</b>	<b>55,44</b>	<b>135,85</b>	<b>8,24</b>	<b>0</b>	<b>903,64</b>	<b>0,32</b>	<b>17,72</b>

## 6 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0
-	Печенье	30	2,25	2,94	23,01	126,678	8,7	6	27	0,63	3	2,4	0,02	0
27/10	Чай сладкий	190/10	0,2	0,05	9,92	38,7573	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	146,3/3,7	3,11	3,54	22,09	131,5205	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	2,68	180,8545	9,71	18,19	129,95	1,92	0	410,4	0,04	1,03
<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>23,06</b>	<b>20,01</b>	<b>84,28</b>	<b>602,9946</b>	<b>63,16</b>	<b>68,64</b>	<b>291,17</b>	<b>4,87</b>	<b>21,75</b>	<b>448,41</b>	<b>0,23</b>	<b>6,48</b>