

Согласовано
Начальник МКУ "Управление
образований" Муслумовского района
РТ
Л.Я. Хабибуллина



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И.
/Э.И. Ибрагимова/



ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛУМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НА 2024 Г.

ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5-11 КЛАССАХ, ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), МКГ	I (мин.), МКГ	I (сред.), МКГ	Zn (макс.), МКГ	Zn (мин.), МКГ	Zn (сред.), МКГ	Se (макс.), МКГ	Se (мин.), МКГ	Se (сред.), МКГ
			в т.ч. всего	в т.ч. жив.	в т.ч. всего	в т.ч. раст.											
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	5	5	5	950	366	658	9,5	7,9	8,7
27/10	Чай	200	0,2	0	0,05	0,05	9,92	38,7573	3,77	3,77	3,77	436,5	165,6	301,05	39,98	23,78	31,88
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,96	0	3,58	3,58	5,35	54,9387	16,55	7,16	11,85	487,6	116,75	302,18	8,95	8,65	8,8
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	200	17,97	14,81	19,59	7,11	37,57	397,807	24,4	12,33	18,36	4775,33	2747,81	3761,57	24,79	15,75	20,27
	Итого за 'Горячий завтрак'	520	23,1	14,81	23,77	11,3	79,42	616,69	49,71	28,26	38,99	7219,43	3615,76	5417,6	87,78	60,64	74,21

1 НЕДЕЛЯ
1 ДЕНЬ

Горячий завтрак

2 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	950	366	658	7,6	7,6	7,6
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	2	2	2	380	146,4	263,2	3,8	3,16	3,48
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,62	1,42	1,27	0,05	12,28	64,5539	6,92	3,77	5,35	605,25	223,2	414,23	36,02	19,37	27,69
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0	3,58	3,58	5,41	53,9185	16,3	10,19	13,24	512,59	122,63	317,61	2,46	1,56	2,01
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,25	0,62	26,51	157,825	17,59	11,66	14,63	602,06	529,2	565,63	24,41	3,59	14
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	70	8,54	6,98	4,47	4,08	9,84	113,577	110,7	22,68	66,69	1111,5	387,68	749,59	26,52	26,52	26,52
	Итого за 'Горячий завтрак'	570	18,68	9,05	14,13	8,89	80,61	515,06	50,3	101,9	4161,4	1775,11	2968,26	100,8	61,8	81,3	

3 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	950	366	658	7,6	7,6	7,6
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	5	5	5	950	366	658	9,5	7,9	8,7
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,1745	3,69	3,69	3,69	398,25	156,6	277,43	39,61	23,41	31,51

49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым огурцом и растительным маслом	60	0,86	0	3,65	3,65	6,32	60,012	15	8,89	11,94	384,2	158,82	271,51	6,26	1,82	4,04
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	0	2,07	2,07	41,37	205,096	18,36	10,86	14,61	2084,07	1025,55	1554,81	30,49	20,28	25,39
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	70	8,15	7,93	7,83	0,02	1,7	109,768	23,66	11,79	17,73	2187,24	1352,27	1769,76	24,83	16,39	20,64
Итого за 'Горящий завтрак'		570	21,06	7,93	14,16	6,35	81,01	520,24	65,71	40,23	52,97	6953,76	3425,25	5189,51	118,29	77,4	97,87

4 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	950	366	658	7,6	7,6	7,6
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	2	2	2	380	146,4	263,2	3,8	3,16	3,48
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0	0,05	0,05	9,92	39,5916	3,85	3,72	3,79	434,63	165,16	299,9	39,92	23,87	31,9
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,96	0	3,58	3,58	5,35	54,9387	16,55	7,16	11,85	487,6	116,75	302,18	8,95	8,65	8,8
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	200	1,33	6,51	2,23	2,53	10,59	64,0058	32,8	17,92	25,36	603,92	187,92	395,92	7,55	4,24	5,9
41/2	Фрикадельки мясные	25	4,84	4,81	3,45	0	0,28	51,4055	12,2	7,2	9,7	958,58	603,01	780,8	7,24	4,22	5,73
Итого за 'Горящий завтрак'		545	11,34	11,32	9,87	6,73	52,71	335,13	67,4	38	52,7	3814,73	1585,24	2699,99	75,07	51,74	63,4

5 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	950	366	658	7,6	7,6	7,6
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	2	2	2	380	146,4	263,2	3,8	3,16	3,48
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,5989	4,39	4,39	4,39	505	192,2	348,6	46,6	27,7	37,15
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0	3,58	3,58	5,41	53,9185	16,3	10,19	13,24	512,59	122,63	317,61	2,46	1,56	2,01
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	180	4,67	1,95	5,24	0,39	36,46	210,775	29,56	14,16	21,86	2223,82	1026,77	1625,29	31,15	13,58	22,36
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птицы	70	11,89	10,32	14,19	4,35	9,19	211,528	23,48	12,41	17,94	2712,12	1645,37	2178,74	18,79	13,25	16,02
Итого за 'Горящий завтрак'		570	22,37	12,28	23,62	8,93	100,8	689	75,72	43,15	59,43	7283,52	3499,36	5391,44	110,39	66,85	88,62

6 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	950	366	658	7,6	7,6	7,6
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	5	5	5	950	366	658	9,5	7,9	8,7
27/10	Чай	200	0,2	0	0,05	0,05	9,92	38,7573	4,19	4,19	4,19	485	184	334,5	44,42	26,42	35,42
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	0	3,58	3,58	6,79	59,0098	2,94	2,83	2,88	491,7	116,95	304,33	2,58	1,51	2,05
29/17	Жаркое из мяса птиц с овощами	200	19,13	16,88	25,23	8,16	17,2	369,236	38,87	21,28	30,07	3717,42	2297,82	3007,62	34,3	17,91	26,1
Итого за 'Горящий завтрак'		520	16,88	29,41	12,34	60,5	592,19	51	33,3	42,15	6594,12	3330,77	4962,45	98,4	61,34	79,87	

2 НЕДЕЛЯ

1 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	950	366	658	7,6	7,6	7,6
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	5	5	5	950	366	658	9,5	7,9	8,7
27/10	Чай	200	0,2	0	0,05	0,05	9,92	38,7573	3,77	3,77	3,77	436,5	165,6	301,05	39,98	23,78	31,88
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,96	0	3,58	3,58	5,35	54,9387	16,55	7,16	11,85	487,6	116,75	302,18	8,95	8,65	8,8
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	0	2,07	2,07	41,37	205,096	18,36	10,86	14,61	2084,07	1025,55	1554,81	30,49	20,28	25,39
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	70	10,88	9,15	9,57	3,35	9,77	168,496	19,2	12	15,6	2466,84	1498,4	1982,62	16,98	10,99	13,98
Итого за 'Горячий завтрак'		570	23,89	9,15	15,82	9,6	92,99	592,47	62,87	38,79	50,83	7375,01	3538,31	5456,66	113,5	79,2	96,35

2 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	950	366	658	7,6	7,6	7,6
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	5	5	5	950	366	658	9,5	7,9	8,7
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0	0,05	0,05	9,92	39,5916	3,85	3,72	3,79	434,63	165,16	299,9	39,92	23,87	31,9
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0	3,58	3,58	5,41	53,9185	16,3	10,19	13,24	512,59	122,63	317,61	2,46	1,56	2,01
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	200	4,21	6,38	2,45	17,58	105,089	22,18	14,18	18,18	1130,93	576,85	853,89	40,18	21,15	30,66	
-	Мясо птицы отварное	25	4,96	5,28	4,7	0	62,1064	2,09	0,78	1,44	939,6	600,3	769,95	6,06	4,44	5,25	
Итого за 'Горячий завтрак'		545	14,2	11,66	11,34	6,64	59,49	385,89	49,42	33,87	41,64	4917,76	2196,94	3557,35	105,71	66,52	86,12

3 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	950	366	658	7,6	7,6	7,6
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	5	5	5	950	366	658	9,5	7,9	8,7
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,62	1,42	1,27	0,05	12,28	64,5539	7,69	4,19	5,94	672,5	248	460,25	40,02	21,52	30,77
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	0	3,58	3,58	6,79	59,0098	3,92	3,77	3,85	655,6	155,94	405,77	3,45	2,01	2,73
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,728	15,92	8,3	12,11	369,83	365,4	367,62	9,36	4,76	7,06
8/239	Тертые рыбные в соусе	110	7,83	6,44	3,07	1,02	99,6809	85,57	18,67	52,12	987,6	368,15	677,87	20,3	19,15	19,76	
Итого за 'Горячий завтрак'		610	20,47	7,9	12,05	6	96,78	569,16	118,09	39,94	79,02	4585,53	1869,49	3227,51	90,22	62,95	76,62

4 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	950	366	658	7,6	7,6	7,6
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	2	2	2	380	146,4	263,2	3,8	3,16	3,48
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,1745	3,69	3,69	3,69	398,25	156,6	277,43	39,61	23,41	31,51
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,96	0	3,58	3,58	5,35	54,9387	16,55	7,16	11,85	487,6	116,75	302,18	8,95	8,65	8,8
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	200	17,97	14,81	19,59	7,11	37,57	397,807	24,4	12,33	18,36	4775,33	2747,81	3761,57	24,79	15,75	20,27
Итого за 'Горячий завтрак'		520	23,1	14,81	23,77	11,3	74,53	598,1	46,63	25,18	35,9	6991,18	3533,56	5262,37	84,75	58,57	71,66

5 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	950	366	658	7,6	7,6	7,6
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	2	2	2	380	146,4	263,2	3,8	3,16	3,48
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,5989	4,39	4,39	4,39	505	192,2	348,6	46,6	27,7	37,15
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым огурцом и растительным маслом	60	0,86	0	3,65	3,65	6,32	60,012									
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,25	0,62	26,51	157,825	17,59	11,66	8,89	384,2	158,82	271,51	6,26	1,82	4,04
59/8	Сосиски отварные	50	4,68	4,68	7,54	0	0,4	88,1675	2000	1000	1500	166,5	166,5	166,5	24,41	3,59	14
Итого за 'Горячий завтрак'		550	14,26	5,33	16,06	4,89	82,99	518,79	2039	1026,94	1532,96	2987,76	1559,12	2273,44	88,72	43,91	66,31

6 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	950	366	658	7,6	7,6	7,6
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	5	5	5	950	366	658	9,5	7,9	8,7
27/10	Чай	200	0,2	0	0,05	0,05	9,92	38,7573	3,77	3,77	3,77	436,5	165,6	301,05	39,98	23,78	31,88
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0	3,58	3,58	5,41	53,9185	16,3	10,19	13,24	512,59	122,63	317,61	2,46	1,56	2,01
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	200	1,44	6,51	1,89	2,15	7,88	51,4647	25,01	13,95	19,48	971,25	341,21	656,23	47,5	29,4	38,45
41/2	Фрикадельки мясные	25	4,84	4,81	3,45	0	0,28	51,4055	12,2	7,2	9,7	958,58	603,01	780,8	7,24	4,22	5,73
Итого за 'Горячий завтрак'		545	11,28	11,32	9,54	6,34	50,07	320,73	62,27	40,1	51,19	4778,92	1964,45	3371,69	114,27	74,45	94,36