

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



Согласовано  
Директор ОУ  
/Л.Я. Хабибуллина/



Утверждено  
Индивидуальный предприниматель  
Ибрагимова Э.И.  
/Э.И. Ибрагимова/

**ЦИКЛИЧЕСКОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛЮМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НА 2024 г.**

**ОБУЧАЮЩИХСЯ В 1-4 КЛАССАХ, ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>изделий (блюдо) | Вы-<br>ход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Угле-<br>воды,<br>г | ЭЦ,<br>ккал | I<br>(макс.),<br>МКГ | I (мин.),<br>МКГ | I (сред.),<br>МКГ | Zn<br>(макс.),<br>МКГ | Zn<br>(мин.),<br>МКГ | Zn<br>(сред.),<br>МКГ | Se<br>(макс.),<br>МКГ | Se<br>(мин.),<br>МКГ | Se<br>(сред.),<br>МКГ |
|--------------------|---|---------------|----------|----------------|---------|-----------------|---------------------|-------------|----------------------|------------------|-------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|
|                    |   |               | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                     |             |                      |                  |                   |                       |                      |                       |                       |                      |                       |

**1 НЕДЕЛЯ**

**1 ДЕНЬ**

**Доп.питание**

|                               |   |            |             |             |             |             |              |               |              |              |              |                |                |                |               |              |              |
|-------------------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|--------------|
| -                             | Хлеб пшеничный                              | 50         | 3,31        | 0           | 0,33        | 0,33        | 23,45        | 111,951       | 0            | 0            | 0            | 1425           | 549            | 987            | 11,4          | 11,4         | 11,4         |
| 27/10                         | Чай (вариант 2)                             | 200        | 0,2         | 0           | 0,05        | 0,05        | 5,03         | 20,1745       | 4,1          | 4,1          | 4,1          | 442,5          | 174            | 308,25         | 44,01         | 26,01        | 35,01        |
| 15/4                          | Каша ячневая молочная с маслом<br>сливочным | 180        | 5,37        | 2,12        | 4,29        | 0,47        | 30,37        | 177,252       | 34,24        | 14,52        | 24,38        | 2147,67        | 982,95         | 1565,31        | 45,21         | 23,88        | 34,54        |
| <b>Итого за 'Доп.питание'</b> |   | <b>430</b> | <b>8,88</b> | <b>2,12</b> | <b>4,67</b> | <b>0,85</b> | <b>58,86</b> | <b>309,38</b> | <b>38,33</b> | <b>18,61</b> | <b>28,47</b> | <b>4015,17</b> | <b>1705,95</b> | <b>2860,56</b> | <b>100,62</b> | <b>61,29</b> | <b>80,95</b> |

**2 ДЕНЬ**

**Доп.питание**

|                               |   |            |             |             |             |             |              |               |              |              |              |               |                |                |              |              |              |
|-------------------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| -                             | Хлеб пшеничный                                | 50         | 3,31        | 0           | 0,33        | 0,33        | 23,45        | 111,951       | 0            | 0            | 0            | 1425          | 549            | 987            | 11,4         | 11,4         | 11,4         |
| 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         |
| 11/4                          | Каша пшеничная молочная с маслом<br>сливочным | 180        | 5,89        | 2,12        | 5,5         | 1,19        | 29,37        | 189,093       | 31,04        | 15,29        | 23,16        | 2125,67       | 973,93         | 1549,8         | 36,73        | 18,95        | 27,84        |
| <b>Итого за 'Доп.питание'</b> |   | <b>430</b> | <b>9,43</b> | <b>2,12</b> | <b>5,88</b> | <b>1,57</b> | <b>62,74</b> | <b>340,63</b> | <b>34,89</b> | <b>19,01</b> | <b>26,95</b> | <b>3985,3</b> | <b>1688,09</b> | <b>2836,69</b> | <b>88,05</b> | <b>54,22</b> | <b>71,13</b> |

**3 ДЕНЬ**

**Доп.питание**

|                               |  |            |             |             |             |             |              |               |              |              |              |                |               |                |              |              |              |
|-------------------------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| -                             | Хлеб пшеничный                             | 50         | 3,31        | 0           | 0,33        | 0,33        | 23,45        | 111,951       | 0            | 0            | 0            | 1425           | 549           | 987            | 11,4         | 11,4         | 11,4         |
| 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        |
| 5/4                           | Каша манная молочная с маслом<br>сливочным | 180        | 4,78        | 2,12        | 4,13        | 0,29        | 26,59        | 161,265       | 30,04        | 13,01        | 21,52        | 1687,83        | 759,8         | 1223,82        | 39,39        | 20,58        | 29,99        |
| <b>Итого за 'Доп.питание'</b> |  | <b>430</b> | <b>8,28</b> | <b>2,12</b> | <b>4,51</b> | <b>0,67</b> | <b>59,96</b> | <b>311,97</b> | <b>33,81</b> | <b>16,78</b> | <b>25,29</b> | <b>3549,33</b> | <b>1474,4</b> | <b>2511,87</b> | <b>90,77</b> | <b>55,76</b> | <b>73,26</b> |

**4 ДЕНЬ**

**Доп.питание**

|                               |   |            |             |             |            |             |              |               |              |              |              |               |                |               |              |              |              |
|-------------------------------|---|------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| -                             | Хлеб пшеничный                                | 50         | 3,31        | 0           | 0,33       | 0,33        | 23,45        | 111,951       | 0            | 0            | 0            | 1425          | 549            | 987           | 11,4         | 11,4         | 11,4         |
| 27/10                         | Чай (вариант 2)                               | 200        | 0,2         | 0           | 0,05       | 0,05        | 5,03         | 20,1745       | 4,1          | 4,1          | 4,1          | 442,5         | 174            | 308,25        | 44,01        | 26,01        | 35,01        |
| 16/4                          | Каша пшеничная молочная с<br>маслом сливочным | 180        | 5,88        | 2,12        | 4,93       | 1,19        | 29,36        | 183,857       | 27,9         | 13,75        | 20,82        | 1911,3        | 875,79         | 1393,55       | 32,9         | 16,97        | 24,94        |
| <b>Итого за 'Доп.питание'</b> |   | <b>430</b> | <b>9,38</b> | <b>2,12</b> | <b>5,3</b> | <b>1,57</b> | <b>57,84</b> | <b>315,98</b> | <b>31,99</b> | <b>17,84</b> | <b>24,92</b> | <b>3778,8</b> | <b>1598,79</b> | <b>2688,8</b> | <b>88,31</b> | <b>54,38</b> | <b>71,35</b> |

## 5 ДЕНЬ

## Доп.питание

|            |  |            |              |             |             |             |              |               |              |              |              |               |                |                |             |              |              |
|------------|--|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|-------------|--------------|--------------|
| -          | Хлеб пшеничный                           | 50         | 3,31         | 0           | 0,33        | 0,33        | 23,45        | 111,951       | 0            | 0            | 0            | 1425          | 549            | 987            | 11,4        | 11,4         | 11,4         |
| 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        |
| 6/4        | Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 180        | 6,93         | 2,59        | 7,59        | 2,19        | 30,84        | 215,977       | 31,89        | 12,86        | 22,37        | 1980,6        | 899,57         | 1440,09        | 32,08       | 15,9         | 23,99        |
| <b>430</b> | <b>Итого за 'Доп.питание'</b>            | <b>430</b> | <b>10,43</b> | <b>2,59</b> | <b>7,97</b> | <b>2,57</b> | <b>64,22</b> | <b>366,68</b> | <b>36,08</b> | <b>17,05</b> | <b>26,56</b> | <b>3890,6</b> | <b>1632,57</b> | <b>2761,59</b> | <b>87,9</b> | <b>53,72</b> | <b>70,81</b> |

## 2 НЕДЕЛЯ

## 1 ДЕНЬ

## Доп.питание

|            |  |            |             |             |             |             |              |               |              |              |              |                |                |                |              |              |              |
|------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| -          | Хлеб пшеничный                             | 50         | 3,31        | 0           | 0,33        | 0,33        | 23,45        | 111,951       | 0            | 0            | 0            | 1425           | 549            | 987            | 11,4         | 11,4         | 11,4         |
| 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         |
| 11/4       | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 180        | 5,89        | 2,12        | 5,5         | 1,19        | 29,37        | 189,093       | 27,93        | 13,76        | 20,84        | 1913,1         | 876,53         | 1394,82        | 33,05        | 17,05        | 25,05        |
| <b>430</b> | <b>Итого за 'Доп.питание'</b>              | <b>430</b> | <b>9,43</b> | <b>2,12</b> | <b>5,88</b> | <b>1,57</b> | <b>62,74</b> | <b>340,63</b> | <b>31,79</b> | <b>17,48</b> | <b>24,63</b> | <b>3772,73</b> | <b>1590,69</b> | <b>2681,71</b> | <b>84,38</b> | <b>52,32</b> | <b>68,35</b> |

## 2 ДЕНЬ

## Доп.питание

|            |   |            |             |             |             |             |              |               |              |              |              |                |                |               |              |              |              |
|------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| -          | Хлеб пшеничный                          | 50         | 3,31        | 0           | 0,33        | 0,33        | 23,45        | 111,951       | 0            | 0            | 0            | 1425           | 549            | 987           | 11,4         | 11,4         | 11,4         |
| 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        |
| 5/4        | Каша манная молочная с маслом сливочным | 180        | 4,78        | 2,12        | 4,13        | 0,29        | 26,59        | 161,265       | 33,38        | 14,46        | 23,92        | 1875,37        | 844,23         | 1359,8        | 43,77        | 22,87        | 33,32        |
| <b>430</b> | <b>Итого за 'Доп.питание'</b>           | <b>430</b> | <b>8,28</b> | <b>2,12</b> | <b>4,51</b> | <b>0,67</b> | <b>59,96</b> | <b>311,97</b> | <b>37,57</b> | <b>18,65</b> | <b>28,11</b> | <b>3785,37</b> | <b>1577,23</b> | <b>2681,3</b> | <b>99,59</b> | <b>60,69</b> | <b>80,14</b> |

## 3 ДЕНЬ

## Доп.питание

|            |  |            |             |             |             |             |              |               |             |              |              |                |                |               |             |             |           |
|------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|-------------|-------------|-----------|
| -          | Хлеб пшеничный                           | 50         | 3,31        | 0           | 0,33        | 0,33        | 23,45        | 111,951       | 0           | 0            | 0            | 1425           | 549            | 987           | 11,4        | 11,4        | 11,4      |
| 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     |
| 15/4       | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 180        | 5,37        | 2,12        | 4,29        | 0,47        | 30,37        | 177,252       | 30,81       | 13,06        | 21,94        | 1932,9         | 884,65         | 1408,77       | 40,69       | 21,49       | 31,09     |
| <b>430</b> | <b>Итого за 'Доп.питание'</b>            | <b>430</b> | <b>8,88</b> | <b>2,12</b> | <b>4,67</b> | <b>0,85</b> | <b>58,86</b> | <b>309,38</b> | <b>34,5</b> | <b>16,75</b> | <b>25,62</b> | <b>3756,15</b> | <b>1590,25</b> | <b>2673,2</b> | <b>91,7</b> | <b>56,3</b> | <b>74</b> |

## 4 ДЕНЬ

## Доп.питание

|            |  |            |              |             |             |             |              |               |              |              |              |               |                |                |              |              |              |
|------------|--|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| -          | Хлеб пшеничный                           | 50         | 3,31         | 0           | 0,33        | 0,33        | 23,45        | 111,951       | 0            | 0            | 0            | 1425          | 549            | 987            | 11,4         | 11,4         | 11,4         |
| 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        |
| 6/4        | Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 180        | 6,93         | 2,59        | 7,59        | 2,19        | 30,84        | 215,977       | 31,89        | 12,86        | 22,37        | 1980,6        | 899,57         | 1440,09        | 32,08        | 15,9         | 23,99        |
| <b>430</b> | <b>Итого за 'Доп.питание'</b>            | <b>430</b> | <b>10,43</b> | <b>2,59</b> | <b>7,97</b> | <b>2,57</b> | <b>64,22</b> | <b>366,68</b> | <b>35,66</b> | <b>16,63</b> | <b>26,15</b> | <b>3842,1</b> | <b>1614,17</b> | <b>2728,14</b> | <b>83,46</b> | <b>51,08</b> | <b>67,27</b> |

## 5 ДЕНЬ

## Доп.питание

|            |  |            |             |             |            |             |              |               |              |              |              |                |                |                |              |              |              |
|------------|--|------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| -          | Хлеб пшеничный                             | 50         | 3,31        | 0           | 0,33       | 0,33        | 23,45        | 111,951       | 0            | 0            | 0            | 1425           | 549            | 987            | 11,4         | 11,4         | 11,4         |
| 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        |
| 16/4       | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 180        | 5,88        | 2,12        | 4,93       | 1,19        | 29,36        | 183,857       | 31           | 15,28        | 23,14        | 2123,67        | 973,11         | 1548,39        | 36,56        | 18,86        | 27,71        |
| <b>430</b> | <b>Итого за 'Доп.питание'</b>              | <b>430</b> | <b>9,38</b> | <b>2,12</b> | <b>5,3</b> | <b>1,57</b> | <b>57,84</b> | <b>315,98</b> | <b>34,68</b> | <b>18,96</b> | <b>26,82</b> | <b>3946,92</b> | <b>1678,71</b> | <b>2812,81</b> | <b>87,57</b> | <b>53,67</b> | <b>70,62</b> |