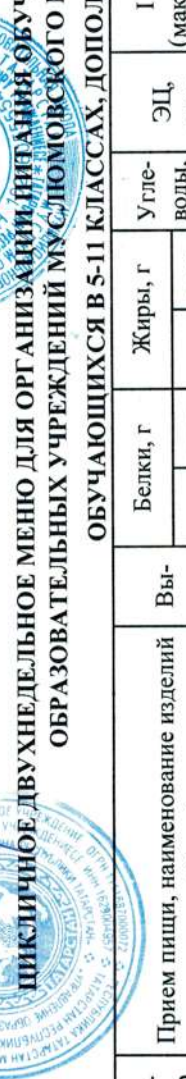


Согласовано
Начальник МКУ "Управление образования" Мукомовского района РТ
Л.Я. Хабидуллина

Согласовано
Директор ОУ
Л.Я. Хабидуллина

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



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

ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5-11 КЛАССАХ, ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

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. жив.	в т.ч. раст.													

1 НЕДЕЛЯ

1 ДЕНЬ

Завтрак

-	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 сливочным	200	5,97	2,35	4,77	0,52	33,75	196,946	34,24	14,52	24,38	2147,67	982,95	1565,31	45,21	23,88	34,54
Итого за 'Завтрак'		450	9,47	2,35	5,15	0,9	62,23	329,07	38,33	18,61	28,47	4015,17	1705,95	2860,56	100,62	61,29	80,95

2 ДЕНЬ

Завтрак

-	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 пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,11	1,32	32,63	210,103	31,04	15,29	23,16	2125,67	973,93	1549,8	36,73	18,95	27,84
Итого за 'Завтрак'		450	10,08	2,36	6,49	1,7	66	361,65	34,89	19,01	26,95	3985,3	1688,09	2836,69	88,05	54,22	71,13

3 ДЕНЬ

Завтрак

-	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 сливочным	200	5,31	2,35	4,59	0,32	29,54	179,183	30,04	13,01	21,52	1687,83	759,8	1223,82	39,39	20,58	29,99
Итого за 'Завтрак'		450	8,81	2,35	4,97	0,7	62,92	329,89	33,81	16,78	25,29	3549,33	1474,4	2511,87	90,77	55,76	73,26

4 ДЕНЬ

Завтрак

-	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 маслом сливочным	200	6,53	2,35	5,47	1,32	32,62	204,286	31	15,28	23,14	2123,67	973,11	1548,39	36,56	18,86	27,71
Итого за 'Завтрак'		450	10,04	2,35	5,85	1,7	61,1	336,41	35,09	19,37	27,23	3991,17	1696,11	2843,64	91,97	56,27	74,12

5 ДЕНЬ

Завтрак		50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,951	0	0	0	1425	549	987	11,4	11,4	11,4
-	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	200	7,7	2,88	8,43	2,43	34,27	239,974	31,89	12,86	22,37	1980,6	899,57	1440,09	32,08	15,9	23,99
Итого за 'Завтрак'		11,2	2,88	8,81	2,81	67,64	390,68	36,08	17,05	26,56	3890,6	1632,57	2761,59	87,9	53,72	70,81	

2 НЕДЕЛЯ

1 ДЕНЬ

Завтрак		50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,951	0	0	0	1425	549	987	11,4	11,4	11,4
-	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	200	6,54	2,36	6,11	1,32	32,63	210,103	31,04	15,29	23,16	2125,67	973,93	1549,8	36,73	18,95	27,84
Итого за 'Завтрак'		450	10,08	2,36	6,49	1,7	66	361,65	34,89	19,01	26,95	3985,3	1688,09	2836,69	88,05	54,22	71,13

2 ДЕНЬ

Завтрак		50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,951	0	0	0	1425	549	987	11,4	11,4	11,4
-	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	200	5,31	2,35	4,59	0,32	29,54	179,183	33,38	14,46	23,92	1875,37	844,23	1359,8	43,77	22,87	33,32
Итого за 'Завтрак'		450	8,81	2,35	4,97	0,7	62,92	329,89	37,57	18,65	28,11	3785,37	1577,23	2681,3	99,59	60,69	80,14

3 ДЕНЬ

Завтрак		50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,951	0	0	0	1425	549	987	11,4	11,4	11,4
-	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	200	5,97	2,35	4,77	0,52	33,75	196,946	30,81	13,06	21,94	1932,9	884,65	1408,77	40,69	21,49	31,09
Итого за 'Завтрак'		450	9,47	2,35	5,15	0,9	62,23	329,07	34,5	16,75	25,62	3756,15	1590,25	2673,2	91,7	56,3	74

4 ДЕНЬ

Завтрак		50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,951	0	0	0	1425	549	987	11,4	11,4	11,4
-	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	200	7,7	2,88	8,43	2,43	34,27	239,974	35,44	14,29	24,86	2200,67	999,53	1600,1	35,65	17,67	26,66
Итого за 'Завтрак'		450	11,2	2,88	8,81	2,81	67,64	390,68	39,21	18,06	28,63	4062,17	1714,13	2888,15	87,03	52,85	69,94

5 ДЕНЬ

Завтрак		50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,951	0	0	0	1425	549	987	11,4	11,4	11,4
-	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	200	6,53	2,35	5,47	1,32	32,62	204,286	31	15,28	23,14	2123,67	973,11	1548,39	36,56	18,86	27,71
Итого за 'Завтрак'		450	10,04	2,35	5,85	1,7	61,1	336,41	34,68	18,96	26,82	3946,92	1678,71	2812,81	87,57	53,67	70,62