

Согласовано
 Начальник ИКУ "Управление
 образования" Муслюмовского
 района РТ
 /Д.Я. Хабипуллина/

ЦИКЛИЧНОЕ ОСЕННЕЕ (ЗИМНЕЕ) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ
 ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛЮМОВСКОГО РАЙОНА НА 2024 г.

ОБУЧАЮЩИХСЯ В 1-4 КЛАССАХ, ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Согласовано
 Директор ОУ

Сабина Рахимова



Утверждено
 Индивидуальный предприниматель
 Ибрагимов Э.И.

/Э.И. Ибрагимов



№-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Вита-мин С, мг
			всего	всего	всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A	B	B ₁	

1 день

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0	0	0	0,04	0	0
27/10	Чай сладкий	190/10	0,2	0,05	0,05	9,92	38,76	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	75,2/4,8	1,28	4,77	4,77	7,13	73,25	35,76	11,5	22,5	0,45	0	0	0	14,27	0,02	32,1	0
4/9	Плов из мяса вышлят-Бройлеров	150/50	17,97	19,59	19,59	37,57	397,81	20,33	33,75	161,36	1,66	31,64	1329,04	0,06	0,92	0,07	0,04	0,04
	Кулинарная изделия	80	6,02	0	0	1,84	27,75	14,83	0	0	0,93	0	0	0	0,07	0,04	0,04	0,04
	Итого за 'Обед'	600	28,11	24,78	24,78	74,18	621,0199	78,21	54,65	215,46	3,85	31,64	1344,31	0,19	33,06			

2 день

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0	0	0	0,04	0	0
3/10	Компот из яблок	155/45	0,16	0,16	0,16	24,08	93,35	6,79	3,42	4,09	0,91	0	10,8	0,01	11,6	0,03	10	0
-	Фрукты	100	0,4	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10	0,03	10	0
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	75,2/4,8	0,94	4,77	4,77	9,06	78,68	19,55	27,41	39,76	0,51	0	8655,36	0,04	3,61	0,04	3,61	0
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	146,3/3,7	3,11	3,54	3,54	22,09	131,52	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	34,11	0,12	5,45	0,12	5,45	0
12/7	Выпечки (коплеты) из рыбы минтай	90	10,98	5,74	5,74	12,65	146,03	28,91	38,93	161,89	1,05	5,94	0,36	0,08	0,3	0,08	0,3	0,3
	Итого за 'Обед'	660	18,23	14,98	14,98	97,2	581,7149	112,21	118,51	335,16	6,57	24,69	8731,63	0,32	30,96			

3 день

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,04	0	0,04	0	0	0
4/13	Сыр (порцизиями)	10	2,63	2,66	2,66	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07	0,07	0,07	0,07
27/10	Чай полусладкий	195/5	0,2	0,05	0,05	5,03	20,17	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	75,2/4,8	1,1	4,77	7,21	71,89	27,26	15,44	30,4	0,99	0	6,59	0,01	4,55
39/3	Каша гречневая расщипчатая	150	6,58	1,72	3,4,47	170,91	11,67	101,25	147,84	3,47	0	4,79	0,19	0
2/9	Мясо птицы (грудка) отварное в соусе	45/4/5	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 'Обед'		570	23,63	19,64	76,62	522,6261	156,71	140,56	344,72	6,17	48,14	43,69	0,27	5,01

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
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
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 птицы	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 'Обед'		580	23,86	22,04	85,16	627,63	51,85	47,6	229,74	5,83	41,13	44,9	0,19	11,33

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
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07
49/1	Салат "Винегрет" с растительным маслом	75,2/4,8	1,15	4,87	8,43	80,02	17,09	15,26	35,02	0,67	0	737,8	0,04	3,16
4/8	Плов из мяса говядины	150/50	14,8	16,51	36,71	353,25	18,72	42,6	185,26	2,16	0	2304	0,07	0,96
Итого за 'Обед'		530	22,24	24,47	86,04	639,3826	174,14	92,71	339,04	4,33	21	3689,8	0,17	14,51

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
6	Салат "Степной" с растительным маслом	75,2/4,8	1,73	4,9	10,04	88,26	14,78	22,19	50,03	0,59	0	2722,91	0,09	5,16
21/4	Пюре гороховое	150	14,92	3,52	41,47	244,3471	81,07	73,74	227,58	4,7	12	14,15	0,43	0
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-птицы	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 'Обед'		560	33,1	21,65	86,06	652,8393	117,97	124,47	430,14	7,79	49,3	2745,17	0,63	5,4

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 'Обед'		550	24,21	27,82	91,76	708,1319	53,27	64,41	254,98	3,75	34,64	2070,24	0,16	4,08

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
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
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	75,2/4,8	1,1	4,77	7,21	71,89	27,26	15,44	30,4	0,99	0	6,59	0,01	4,55
39/3	Каша гречневая рассычатая	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 'Обед'		570	26,76	22,38	81,12	616,6839	161,19	150,73	390,77	7,05	58,3	36,49	0,31	4,86

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	20,17454	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
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 'Обед'		580	19,89	17,28	69,12	464,6858	66,82	66,94	259,37	6,03	18,75	475,51	0,23	16,48

Итого за период		6960	277,12	261,03	1002,11	7174,06	1287,96	1075,38	3479,76	66,15	408,47	29097,06	3,13	198,79
------------------------	--	-------------	---------------	---------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	--------------	---------------	-----------------	-------------	---------------