

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

Согласовано
Директор ОУ
_____/

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

**ЦИКЛИЧНОЕ ОСЕННЕЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛУМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НА 2023 г.
ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5-11 КЛАССАХ, ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК**

Но- мер реп.	Прим пищи, наименование изделий (блюд)	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
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.											

1 НЕДЕЛЯ

1 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	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	54,93866	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	220	19,77	16,29	21,55	7,82	41,33	437,5879	24,4	12,33	18,36	4775,33	2747,81	3761,57	24,79	15,75	20,27
Итого за 'Горячий завтрак'		540	24,89	16,29	25,73	12,01	83,18	656,47	49,71	28,26	38,99	7219,43	3615,76	5417,6	87,78	60,64	74,21

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	53,91849	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	157,8246	17,59	11,66	14,63	602,06	529,2	565,63	24,41	3,59	14
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90	10,98	8,97	5,74	5,25	12,65	146,0282	110,7	22,68	66,69	1111,5	387,68	749,59	26,52	26,52	26,52
Итого за 'Горячий завтрак'		590	21,12	11,05	15,4	10,05	83,42	547,51	153,51	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	20,17454	3,69	3,69	3,69	398,25	156,6	277,43	39,61	23,41	31,51

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	54,93866									
									16,55	7,16	11,85	487,6	116,75	302,18	8,95	8,65	8,8
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	0	2,38	2,38	20,28	111,4937									
									22,63	14,58	18,61	691,97	414,28	553,13	43,1	21,13	32,11
-	Мясо птицы отварное	25	4,96	5,28	4,7	0	0	62,1064	16,7	6,26	11,48	7516,8	4802,4	6159,6	48,49	35,5	41,99
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8
Итого за 'Горячий завтрак'		695	13,16	5,28	11,66	6,97	73,73	441,16	66,65	38,78	52,72	11182,9	6381,04	8781,95	204,42	151,35	177,89

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	39,59161	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	53,91849									
									16,3	10,19	13,24	512,59	122,63	317,61	2,46	1,56	2,01
21/4	Пюре гороховое	180	17,91	0,03	4,22	1,74	49,77	293,2166	18,9	11,4	15,15	1,25	1,25	1,25	12,32	10,02	11,17
7/293	Мяса бройлер-цыплят жареные	90	21	20,96	23,34	3,78	0,11	294,4646									
									45,33	21,58	33,45	4143,72	2648,46	3396,09	26,72	19,56	23,14
Итого за 'Горячий завтрак'		590	43,93	20,98	31,75	9,71	91,78	806,38	89,38	51,89	70,64	6992,19	3669,5	5330,84	98,51	70,51	84,51

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	220,7282	15,92	8,3	12,11	369,83	365,4	367,62	9,36	4,76	7,06
8/239	Тефтели рыбные в соусе	110	7,83	6,44	3,07	1,02	10,2	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	20,17454	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	54,93866									
									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	220	19,77	16,29	21,55	7,82	41,33	437,5879	24,4	12,33	18,36	4775,33	2747,81	3761,57	24,79	15,75	20,27
Итого за 'Горячий завтрак'		540	24,89	16,29	25,73	12,01	78,29	637,89	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	5	5	5	950	366	658	9,5	7,9	8,7
3/10	Компот из яблок	200	0,16	0	0,16	0,16	24,08	93,35024	5	5	5	480	232,2	356,1	45,78	26,88	36,33
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,86	0	3,65	3,65	6,32	60,01201									
									15	8,89	11,94	384,2	158,82	271,51	6,26	1,82	4,04
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,25	0,62	26,51	157,8246	21,11	14	17,55	722,47	635,04	678,76	29,29	4,31	16,8
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	0,05	0,05	0,05
Итого за 'Горячий завтрак'		550	13,39	5,33	16,15	4,98	83,89	524,54	2046,1	1032,89	1539,49	3653,18	1924,56	2788,87	98,48	48,55	73,51

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
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0	3,58	3,58	5,41	53,91849									
									21,73	13,59	17,66	683,45	163,51	423,48	3,27	2,08	2,68
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	250	1,8	8,14	2,37	2,69	9,85	64,33093									
									31,26	17,43	24,34	1214,07	426,52	820,29	59,37	36,75	48,06
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'		595	11,64	12,95	10,01	6,88	52,05	333,6	74,37	47,4	60,89	5241,1	2109,03	3675,07	131,41	84,97	108,19