



Согласовано  
Начальник МКУ Управление  
образования Муслимовского  
района РТ  
/Л.Я. Хабировича/



МБОУ  
МУСЛУМОВСКИЙ  
ЛИЦЕЙ

Согласовано  
Директор МБОУ Лицей  
Муслимовского района РТ  
/Л.Я. Хабировича/

Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель  
Ибрагимова Э.И.



/Э.И. Ибрагимова/

**ЦИС-ЛИЧНОЕ-ВЕСЕННИЙ (ЛЕТНИЙ) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛУМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НА 2025 Г.**

**ОБУЧАЮЩИХСЯ В 1-4 КЛАССАХ, ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК**

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг				
			всего	всего				Ca	Mg	P	Fe	A	B	V <sub>1</sub>	Вита-мин С, мг	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	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	0	0
27/10	Чай сладкий	190/10	0,20	0,05	9,92	38,76	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	94/6	1,53	5,96	9,32	92,69	41,41	17,83	31,89	0,57	0	1896,3	0,03	33,86		
4/9	Плов из мяса птицы	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		
	<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>	<b>540</b>	<b>22,34</b>	<b>25,97</b>	<b>74,53</b>	<b>612,71</b>	<b>69,03</b>	<b>60,98</b>	<b>224,85</b>	<b>3,04</b>	<b>31,64</b>	<b>3226,34</b>	<b>0,13</b>	<b>34,78</b>		

**2 день**

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	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	0	0
3/10	Компот из яблок	155/45	0,16	0,16	24,08	93,35	6,79	3,42	4,09	0,91	0	10,8	0,01	11,6		
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07		
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		
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	90	11,65	11,78	11,78	197,88	17,9	20,71	136,45	1,92	18	13,5	0,06	2,7		
	<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>	<b>500</b>	<b>20,85</b>	<b>18,58</b>	<b>80,36</b>	<b>563,65</b>	<b>165,65</b>	<b>69,38</b>	<b>318,96</b>	<b>4,8</b>	<b>57,75</b>	<b>76,41</b>	<b>0,23</b>	<b>19,82</b>		

**3 день**

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	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	0	0
-	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10		
27/10	Чай полусладкий	195/5	0,20	0,05	5,03	20,17	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	165,8/4,2	6,01	3,37	38,66	208,47	11,94	8,13	45,14	0,82	10,2	10,2	0,07	0		

1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц	90	15,29	18,24	11,81	271,96	16,14	21,47	146,31	2,06	32,13	4,46	0,55
<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>		<b>600</b>	<b>24,54</b>	<b>22,43</b>	<b>84,82</b>	<b>632,74</b>	<b>51,23</b>	<b>48</b>	<b>234,05</b>	<b>5,87</b>	<b>42,33</b>	<b>45,66</b>	<b>10,55</b>

**4 день**

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	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
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	0,78
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	94/6	1,38	5,97	9,01	89,86	34,08	19,3	37,99	1,24	0	8,24	4,94
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	34,47	170,91	11,67	101,25	147,84	3,47	0	4,79	0
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	45/45	10,48	10,07	2,19	141,13	10,63	8,97	74,88	0,85	27,14	14,31	0,39
<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>		<b>580</b>	<b>21,31</b>	<b>18,18</b>	<b>73,31</b>	<b>524,96</b>	<b>65,56</b>	<b>139,48</b>	<b>293,31</b>	<b>6,4</b>	<b>27,14</b>	<b>28,78</b>	<b>6,11</b>

**5 день**

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	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
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	10,32
-	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	4,39	4,59	23,70	152,51	87,07	24,57	104,69	0,52	18,18	17,4	0,4
7	Котлеты из мяса бройлер-цыплят	90	13,61	12,81	11,80	216,61	14,97	19,14	120,93	1,71	37,3	7,11	0,24
<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>		<b>580</b>	<b>22,06</b>	<b>18,23</b>	<b>88,00</b>	<b>588,85</b>	<b>156,37</b>	<b>82,06</b>	<b>295,38</b>	<b>5,86</b>	<b>55,48</b>	<b>685,51</b>	<b>20,96</b>

**6 день**

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	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
27/10	Чай полусладкий	195/5	0,20	0,05	5,03	20,17	0,15	0	0	0,01	0	0	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0,07
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	165,8/4,2	6,01	3,37	38,66	208,47	11,94	8,13	45,14	0,82	10,2	10,2	0,07
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90	10,98	5,74	12,65	146,03	28,91	38,93	161,89	1,05	5,94	0,36	0,3
<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>		<b>510</b>	<b>22,46</b>	<b>12,19</b>	<b>74,06</b>	<b>493,19</b>	<b>148</b>	<b>61,96</b>	<b>298,63</b>	<b>2,73</b>	<b>37,14</b>	<b>28,56</b>	<b>0,37</b>

**2 НЕДЕЛЯ**

**1 день**

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	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
27/10	Чай сладкий	190/10	0,20	0,05	9,92	38,76	0,29	0	0	0,03	0	0	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0,07
21/4	Пюре гороховое	150	14,92	3,52	41,47	244,35	81,07	73,74	227,58	4,7	12	14,15	0,43

59/8	Сосиски отварные	100	9,36	15,08	20,80	276,34	20	11,25	97,3	1,44	0	0,02	0
<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>		<b>500</b>	<b>29,75</b>	<b>21,68</b>	<b>89,91</b>	<b>677,96</b>	<b>208,36</b>	<b>99,89</b>	<b>416,48</b>	<b>7,02</b>	<b>33</b>	<b>32,15</b>	<b>0,49</b>
<b>2 день</b>													
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	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
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	0,78
-	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	200	1,33	2,23	10,59	264,01	25,4	16,35	34,14	0,77	0	810,24	0,03
41/2	Фрикадельки мясные для супа	30	5,81	4,14	0,34	81,69	4,11	6,06	46,78	0,77	0	0	0,01
<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>		<b>570</b>	<b>10,41</b>	<b>7,19</b>	<b>50,17</b>	<b>517,42</b>	<b>54,69</b>	<b>41,37</b>	<b>124,52</b>	<b>4,58</b>	<b>0</b>	<b>841,68</b>	<b>0,11</b>

<b>3 день</b>													
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	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
3/10	Компот из яблок	155/45	0,16	0,16	24,08	93,35	6,79	3,42	4,09	0,91	0	10,8	0,01
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	94/6	1,53	5,96	9,32	92,69	41,41	17,83	31,89	0,57	0	1896,3	0,03
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	165,8/4,2	6,01	3,37	38,66	208,47	11,94	8,13	45,14	0,82	10,2	10,2	0,07
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц	90	15,29	18,24	11,81	271,96	16,14	21,47	146,31	2,06	32,13	4,46	0,06
<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>		<b>600</b>	<b>25,63</b>	<b>28,10</b>	<b>101,59</b>	<b>749,93</b>	<b>83,28</b>	<b>60,25</b>	<b>259,03</b>	<b>5,14</b>	<b>42,33</b>	<b>1922,76</b>	<b>0,21</b>

<b>4 день</b>													
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	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
27/10	Чай полусладкий	195/5	0,20	0,05	5,03	20,17	0,15	0	0	0,01	0	0	0
-	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03
4/9	Плов из мяса птиц	150/50	17,97	19,59	37,57	397,81	20,33	33,75	161,36	1,66	31,64	1329,04	0,06
<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>		<b>540</b>	<b>21,21</b>	<b>20,41</b>	<b>71,92</b>	<b>550,12</b>	<b>43,48</b>	<b>52,15</b>	<b>203,96</b>	<b>4,65</b>	<b>31,64</b>	<b>1360,04</b>	<b>0,13</b>

<b>5 день</b>													
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	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
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
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	94/6	1,38	5,97	9,01	89,86	34,08	19,3	37,99	1,24	0	8,24	0,01
3/4	Каша гречневая вязкая	150	6,58	1,72	34,47	170,91	11,67	101,25	147,84	3,47	0	4,79	0,19
7	Биточки из мяса бройлер-цыплят	90	13,61	12,81	11,80	216,61	14,97	19,14	120,93	1,71	37,3	7,11	0,07
<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>		<b>580</b>	<b>25,23</b>	<b>20,93</b>	<b>96,18</b>	<b>648,44</b>	<b>99,05</b>	<b>169,04</b>	<b>365,52</b>	<b>7,85</b>	<b>37,3</b>	<b>651,14</b>	<b>0,33</b>

15,5

## 6 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	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	0	0	0	0
27/10	Чай сладкий	190/10	0,20	0,05	9,92	38,76	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07	0	0	0	0,07
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	0	0	0	0
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	0	0	0	0
	<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>	<b>500</b>	<b>22,78</b>	<b>19,61</b>	<b>67,10</b>	<b>492,04</b>	<b>150,96</b>	<b>63,44</b>	<b>308,37</b>	<b>3,92</b>	<b>39,75</b>	<b>462,51</b>	<b>0,2</b>	<b>6,55</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>

Итого за период

6600 268,57 233,50 951,95 7052,00 1295,66 948 3343,06 61,86 435,5 9361,54 2,72 188,86

Средняя норма за день

550,0 22,38 19,46 79,33 587,67 108,0 79,0 278,6 5,2 36,3 780,1 0,2 15,7