



Утверждено
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И.



Э.И. Ибрагимова

**ЦИКЛИЧНОЕ ВЕСЕННИЙ (ЛЕТНИЙ) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛУМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НА 2025 Г.
ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5-11 КЛАССАХ, ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК**

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	B ₁

1 НЕДЕЛЯ

1 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	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 птиц	165/55	19,77	21,55	41,33	437,59	22,36	37,13	177,49	1,82	34,8	1461,94	0,07	1,02		
	Итого за 'Горячий завтрак'	580	25,46	28,12	87,15	694,22	74,56	69,06	256,78	3,59	34,8	3359,74	0,15	34,88		

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	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	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		
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	175,5/4,5	3,73	4,25	26,51	157,82	40,75	36,42	104,19	1,35	22,5	40,93	0,14	6,54		
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,94	13,08	13,08	219,86	19,89	23,01	151,61	2,13	20	15	0,06	3		
	Итого за 'Горячий завтрак'	540	20,79	18,05	90,25	596,22	77,93	76,95	307,29	5,56	42,5	68,23	0,26	21,14		

3 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0	0	0
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
-	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10		
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	175,5/4,5	6,36	3,57	40,93	220,73	12,64	8,61	47,79	0,87	10,8	10,8	0,08	0		

1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц	100	16,99	20,26	13,12	302,18	17,94	23,85	162,57	2,28	35,7	4,95	0,07	0,61
Итого за 'Горячий завтрак'		640	27,91	24,84	97,26	716,95	57,23	55,56	268,76	6,53	46,5	47,25	0,23	10,61

4 день.

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	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
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	4,94
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	2,07	41,37	205,10	14	121,5	177,41	4,17	0	5,75	0,23	0
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	50/50	11,64	11,19	2,44	156,81	11,81	9,97	83,21	0,94	30,15	15,9	0,03	0,43
Итого за 'Горячий завтрак'		640	25,10	19,84	89,32	616,55	72,57	165,43	347,01	7,58	30,15	31,83	0,32	6,15

5 день.

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	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
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	5,27	5,51	28,44	183,01	104,48	29,49	125,63	0,63	21,82	20,88	0,09	0,48
7	Котлет из мяса бройлер-цыплят	100	15,12	14,24	13,11	240,67	16,63	21,27	134,36	1,9	41,44	7,9	0,07	0,27
Итого за 'Горячий завтрак'		540	25,37	20,37	91,31	636,47	162,94	84,81	334,55	4,35	63,26	660,28	0,23	11,07

6 день.

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0
27/10	Чай полусладкий	195/5	0,20	0,05	5,03	20,17	0,15	0	0	0,01	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
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	175,5/4,5	6,36	3,57	40,93	220,73	12,64	8,61	47,79	0,87	10,8	10,8	0,08	0
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	50/50	12,20	6,38	14,05	162,25	32,12	43,25	179,88	1,16	6,6	0,4	0,09	0,33
Итого за 'Горячий завтрак'		550	25,35	13,22	86,59	563,40	155,41	71,46	335,07	3,28	38,4	29,7	0,22	0,4

2 НЕДЕЛЯ

1 день.

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	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
21/4	Пюре гороховое	180	17,91	4,22	49,77	293,22	97,28	88,49	273,1	5,64	14,4	16,98	0,52	0
59/8	Сосиски отварные	100	9,36	15,08	20,80	276,34	20	11,25	97,3	1,44	0	0	0,02	0
Итого за 'Горячий завтрак'		540	31,43	19,91	107,07	733,49	128,07	113,84	417,8	8,28	14,4	18,48	0,59	0

2 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0	0	0	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	0	0	0
-	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10	0	0	0
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	220	1,47	2,45	11,65	270,41	27,94	17,99	37,55	0,85	0	891,26	0,03	6,99	0	0	0
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	0,09	0	0	0
	Итого за 'Горячий завтрак'	610	11,87	7,60	60,09	565,55	60,73	47,71	143,73	5,05	0	923,2	0,12	17,86	0	0	0

3 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0	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	0	0	0
6/1	Салат из белокачанной 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	0	0	0
46/3	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	175,5/4,5	6,36	3,57	40,93	220,73	12,64	8,61	47,79	0,87	10,8	10,8	0,08	0	0	0	0
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц	100	16,99	20,26	13,12	302,18	17,94	23,85	162,57	2,28	35,7	4,95	0,07	0,61	0	0	0
	Итого за 'Горячий завтрак'	640	29,00	30,51	114,03	834,14	89,28	67,81	293,74	5,8	46,5	1924,35	0,24	46,07	0	0	0

4 день

-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0	0	0	0
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	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
4/9	Плов из мяса птиц	165/55	19,77	21,55	41,33	437,59	22,36	37,13	177,49	1,82	34,8	1461,94	0,07	1,02	0	0	0
	Итого за 'Горячий завтрак'	500	27,22	24,88	77,63	640,40	133,01	56,73	284,89	3,07	55,8	1480,44	0,12	1,09	0	0	0

5 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0	0	0	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	0	0	0
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	4,94	0	0	0
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	2,07	41,37	205,10	14	121,5	177,41	4,17	0	5,75	0,23	0	0	0	0
7	Биточки из мяса бройлер-цыплят	100	15,12	14,24	13,11	240,67	16,63	21,27	134,36	1,9	41,44	7,9	0,07	0,27	0	0	0
	Итого за 'Горячий завтрак'	640	29,37	22,90	113,25	748,42	106,54	196,12	424,32	9,13	41,44	653,39	0,38	15,53	0	0	0

6 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	1,17	0	1,5	0,05	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
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	175,5/4,5	3,73	4,25	26,51	157,82	40,75	36,42	104,19	1,35	1,35	22,5	40,93	0,14	6,54		
4/256	Мясо тушеное в томатном соусе	50/50	15,04	14,36	12,98	200,95	10,78	20,21	144,39	2,13	2,13	0	456	0,05	1,14		
	Итого за 'Горячий завтрак'	540	22,93	19,22	75,99	522,72	62,32	70,73	295,98	4,68	4,68	22,5	498,43	0,24	7,68		

Итого за период

6960 301,80 249,46 1089,94 7868,52 1180,59 1076,21 3709,92 66,9 436,25 9695,32 3,1 172,48

Средняя норма за день

580,00 25,15 20,79 90,83 655,71 98,38 89,68 309,16 5,58 36,35 807,94 0,26 14,37