

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



Согласовано  
Директор ОУ  
МБОУ  
Муслюмовский  
лицей

Утверждено  
Индивидуальный предприниматель  
Ибрагимов Э.И.  
/Э.И. Ибрагимов/



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

**ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5-11 КЛАССАХ, ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК**

Но- мер ре- ц.	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.	в т.ч. раст.	в т.ч. раст.											

**1 НЕДЕЛЯ**

**1 день**

-	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
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	200	17,97	14,81	19,59	7,11	37,57	397,807	24,4	12,33	18,36	4775,33	2747,81	3761,57	24,79	15,75	20,27
<b>Итого</b>		<b>460</b>	<b>22,13</b>	<b>14,81</b>	<b>20,2</b>	<b>7,72</b>	<b>74,07</b>	<b>561,749</b>	<b>33,17</b>	<b>21,1</b>	<b>27,13</b>	<b>6731,83</b>	<b>3499,01</b>	<b>5115,42</b>	<b>78,83</b>	<b>51,99</b>	<b>65,41</b>

**2 день**

-	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	64,5339	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	53,9185	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	157,825	17,59	11,66	14,63	602,06	529,2	565,63	24,41	3,59	14
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	70	8,54	6,98	4,47	4,08	9,84	113,577	110,7	22,68	66,69	1111,5	387,68	749,59	26,52	26,52	26,52
<b>Итого</b>		<b>570</b>	<b>18,68</b>	<b>9,05</b>	<b>14,13</b>	<b>8,89</b>	<b>80,62</b>	<b>515,059</b>	<b>153,51</b>	<b>50,3</b>	<b>101,91</b>	<b>4161,4</b>	<b>1775,11</b>	<b>2968,26</b>	<b>100,81</b>	<b>61,8</b>	<b>81,3</b>

**3 день**

-	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	20,1745	3,69	3,69	3,69	398,25	156,6	277,43	39,61	23,41	31,51
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	0	2,07	2,07	41,37	205,096	18,36	10,86	14,61	2084,07	1025,55	1554,81	30,49	20,28	25,39
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	70	8,15	7,93	7,83	0,02	1,7	109,768	23,66	11,79	17,73	2187,24	1352,27	1769,76	24,83	16,39	20,64
<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>20,2</b>	<b>7,93</b>	<b>10,51</b>	<b>2,7</b>	<b>74,68</b>	<b>460,223</b>	<b>50,71</b>	<b>31,34</b>	<b>41,03</b>	<b>6569,56</b>	<b>3266,42</b>	<b>4918</b>	<b>112,03</b>	<b>75,58</b>	<b>93,84</b>

## 4 день

-	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
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
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	200	1,33	6,51	2,23	2,53	10,59	264,006									
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
<b>Итого</b>		<b>485</b>	<b>10,36</b>	<b>11,32</b>	<b>6,29</b>	<b>3,14</b>	<b>47,37</b>	<b>480,187</b>	<b>50,85</b>	<b>30,84</b>	<b>40,85</b>	<b>3327,13</b>	<b>1468,49</b>	<b>2397,82</b>	<b>66,11</b>	<b>43,09</b>	<b>54,61</b>

## 5 день

-	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
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,5989	4,39	4,39	4,39	505	192,2	348,6	46,6	27,7	37,15
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым огурцом и растительным маслом	60	0,86	0	3,65	3,65	6,32	60,012									
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	180	4,67	1,95	5,24	0,39	36,46	210,775	15	8,89	11,94	384,2	158,82	271,51	6,26	1,82	4,04
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц	70	11,89	10,32	14,19	4,35	9,19	211,528	29,56	14,16	21,86	2223,82	1026,77	1625,29	31,15	13,58	22,36
<b>Итого</b>		<b>570</b>	<b>22,4</b>	<b>12,27</b>	<b>23,7</b>	<b>9,01</b>	<b>101,7</b>	<b>695,098</b>	<b>74,43</b>	<b>41,85</b>	<b>58,13</b>	<b>7155,14</b>	<b>3535,56</b>	<b>5345,34</b>	<b>114,2</b>	<b>67,11</b>	<b>90,65</b>

## 6 день

-	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
292/17	Жаркое из мяса птиц с овощами	200	19,13	16,88	25,23	8,16	17,2	369,236	38,87	21,28	30,07	3717,42	2297,82	3007,62	34,3	17,91	26,1
<b>Итого</b>		<b>460</b>	<b>23,29</b>	<b>16,88</b>	<b>25,84</b>	<b>8,77</b>	<b>53,7</b>	<b>533,177</b>	<b>48,06</b>	<b>30,47</b>	<b>39,26</b>	<b>6102,42</b>	<b>3213,82</b>	<b>4658,12</b>	<b>95,82</b>	<b>59,83</b>	<b>77,82</b>

## 2 НЕДЕЛЯ

## 1 день

-	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
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	0	2,07	2,07	41,37	205,096	18,36	10,86	14,61	2084,07	1025,55	1554,81	30,49	20,28	25,39
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	70	10,88	9,15	9,57	3,35	9,77	168,496	19,2	12	15,6	2466,84	1498,4	1982,62	16,98	10,99	13,98
<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>22,93</b>	<b>9,15</b>	<b>12,25</b>	<b>6,03</b>	<b>87,64</b>	<b>537,534</b>	<b>46,33</b>	<b>31,63</b>	<b>38,98</b>	<b>6887,41</b>	<b>3421,55</b>	<b>5154,48</b>	<b>104,55</b>	<b>70,55</b>	<b>87,55</b>

## 2 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	950	366	658	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
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
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0	3,58	3,58	5,41	53,9185	16,3	10,19	13,24	512,59	122,63	317,61	2,46	1,56
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	200	4,21	6,38	2,45	17,58	205,089		22,18	14,18	18,18	1130,93	576,85	853,89	40,18	21,15
-	Мясо птицы отварное	25	4,96	5,28	4,7	0	62,1064	2,09	0,78	1,44	939,6	600,3	769,95	6,06	4,44	
<b>Итого</b>		<b>545</b>	<b>14,19</b>	<b>11,66</b>	<b>11,34</b>	<b>6,64</b>	<b>59,49</b>	<b>485,89</b>	<b>49,42</b>	<b>33,87</b>	<b>41,65</b>	<b>4917,75</b>	<b>2196,94</b>	<b>3557,35</b>	<b>105,72</b>	<b>66,52</b>

## 3 день

<b>Обед</b>																
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	950	366	658	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
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,62	1,42	1,27	0,05	12,28	64,5339	7,69	4,19	5,94	672,5	248	460,25	40,02	21,52
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,728	15,92	8,3	12,11	369,83	365,4	367,62	9,36	4,76
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	70	10,58	8,96	9,97	2,82	9,18	168,471	27,86	13,2	20,53	2973,59	1815,64	2394,62	19,69	15,13
<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>22,52</b>	<b>10,42</b>	<b>15,37</b>	<b>4,23</b>	<b>88,97</b>	<b>578,937</b>	<b>56,47</b>	<b>30,69</b>	<b>43,58</b>	<b>5915,92</b>	<b>3161,04</b>	<b>4538,49</b>	<b>86,17</b>	<b>56,91</b>

## 4 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	950	366	658	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
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
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	60,012								
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	200	17,97	14,81	19,59	7,11	37,57	397,807	24,4	12,33	18,36	4775,33	2747,81	3761,57	24,79	15,75
<b>Итого</b>		<b>520</b>	<b>22,99</b>	<b>14,81</b>	<b>23,85</b>	<b>11,37</b>	<b>75,5</b>	<b>603,178</b>	<b>45,09</b>	<b>26,91</b>	<b>33,99</b>	<b>6887,78</b>	<b>3575,63</b>	<b>5231,71</b>	<b>82,06</b>	<b>51,74</b>

## 5 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	950	366	658	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
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,5989	4,39	4,39	4,39	505	192,2	348,6	46,6	27,7
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,25	0,62	26,51	157,825	17,59	11,66	14,63	602,06	529,2	565,63	24,41	3,59
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
<b>Итого</b>		<b>490</b>	<b>13,39</b>	<b>5,33</b>	<b>12,41</b>	<b>1,24</b>	<b>76,67</b>	<b>458,775</b>	<b>2024</b>	<b>1018,05</b>	<b>1521,02</b>	<b>2603,56</b>	<b>1400,3</b>	<b>2001,93</b>	<b>82,46</b>	<b>42,1</b>

6 день

-	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
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0	3,58	3,58	5,41	53,9185	16,3	10,19	13,24	512,59	122,63	317,61	2,46	1,56	2,01
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	200	1,44	6,51	1,89	2,15	7,88	151,465	25,01	13,95	19,48	971,25	341,21	656,23	47,5	29,4	38,45
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
	<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>11,27</b>	<b>11,32</b>	<b>9,53</b>	<b>6,34</b>	<b>50,07</b>	<b>420,73</b>	<b>62,28</b>	<b>40,11</b>	<b>51,19</b>	<b>4778,92</b>	<b>1964,45</b>	<b>3371,69</b>	<b>114,28</b>	<b>74,46</b>	<b>94,37</b>