

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

Согласовано  
Директор ОУ  
/Ибрагимова Э.И.

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



**ЦИКЛИЧНОЕ ВЕСЕННЕЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛИМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НА 2024 Г.**

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

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	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.											
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	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	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	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
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8	
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>22,53</b>	<b>14,81</b>	<b>20,6</b>	<b>8,12</b>	<b>610,429</b>	<b>35,17</b>	<b>23,1</b>	<b>29,13</b>	<b>6881,83</b>	<b>3649,01</b>	<b>5265,42</b>	<b>125,63</b>	<b>98,79</b>	<b>112,21</b>	

**1 НЕДЕЛЯ**

**1 день**

**2 день**

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	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	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	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	150	3,11	0,55	3,54	0,51	22,09	131,521	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	146,028	110,7	22,68	66,69	1111,5	387,68	749,59	26,52	26,52	26,52	
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>20,5</b>	<b>10,94</b>	<b>14,69</b>	<b>9,95</b>	<b>79,01</b>	<b>521,205</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	14,07	67,1703	0	0	0	950	366	658	7,6	7,6	7,6	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	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	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	150	6,58	0	1,72	1,72	170,914	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	90	10,48	10,19	10,07	0,03	141,13	23,66	11,79	17,73	2187,24	1352,27	1769,76	24,83	16,39	20,64	
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>21,22</b>	<b>10,19</b>	<b>12,4</b>	<b>2,36</b>	<b>68,27</b>	<b>457,403</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	32,8	17,92	25,36	603,92	187,92	395,92	7,55	4,24	5,9
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
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>10,76</b>	<b>11,32</b>	<b>6,69</b>	<b>3,54</b>	<b>58,97</b>	<b>528,867</b>	<b>52,85</b>	<b>32,84</b>	<b>42,85</b>	<b>3477,13</b>	<b>1618,49</b>	<b>2547,82</b>	<b>112,91</b>	<b>89,89</b>	<b>101,41</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
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,84	2,63	0,18	14,48	93,2863	11,52	4,52	8,02	944,8	361,6	653,2	38,19	18,17	28,18
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	15	8,89	11,94	384,2	158,82	271,51	6,26	1,82	4,04
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,89	1,63	4,37	0,32	30,38	175,646	29,56	14,16	21,86	2223,82	1026,77	1625,29	31,15	13,58	22,36
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птицы	90	15,29	13,27	18,24	5,59	11,81	271,964	23,48	12,41	17,94	2712,12	1645,37	2178,74	18,79	13,25	16,02
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>27,58</b>	<b>17,74</b>	<b>29,45</b>	<b>10,3</b>	<b>89,57</b>	<b>726,092</b>	<b>81,56</b>	<b>41,98</b>	<b>61,76</b>	<b>7594,94</b>	<b>3704,96</b>	<b>5649,94</b>	<b>105,79</b>	<b>57,58</b>	<b>81,68</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 птицы 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
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>23,69</b>	<b>16,88</b>	<b>26,24</b>	<b>9,17</b>	<b>65,3</b>	<b>581,857</b>	<b>50,06</b>	<b>32,47</b>	<b>41,26</b>	<b>6252,42</b>	<b>3363,82</b>	<b>4808,12</b>	<b>142,62</b>	<b>106,63</b>	<b>124,62</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	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,914	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	90	13,99	11,77	12,3	4,31	12,56	216,637	19,2	12	15,6	2466,84	1498,4	1982,62	16,98	10,99	13,98
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>24,73</b>	<b>11,77</b>	<b>14,63</b>	<b>6,64</b>	<b>83,53</b>	<b>551,492</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	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	39,5916	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	53,9185	16,3	10,19	13,24	512,59	122,63	317,61	2,46	1,56	2,01
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	30,66	
-	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	5,25	
<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>	<b>86,12</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
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
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	15,92	8,3	12,11	369,83	365,4	367,62	9,36	4,76	7,06
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплат	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	17,41
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8
<b>Итого</b>		<b>580</b>	<b>21,86</b>	<b>10,41</b>	<b>15,18</b>	<b>4,49</b>	<b>93,75</b>	<b>590,829</b>	<b>58,47</b>	<b>32,69</b>	<b>45,58</b>	<b>6065,92</b>	<b>3311,04</b>	<b>4688,49</b>	<b>132,97</b>	<b>103,71</b>	<b>118,34</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
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
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	15	8,89	11,94	384,2	158,82	271,51	6,26	1,82	4,04
4/9	Плов из мяса цыплат-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>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>35,99</b>	<b>6887,78</b>	<b>3575,63</b>	<b>5231,71</b>	<b>82,06</b>	<b>51,74</b>	<b>66,9</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
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	2,73	0,6	24,19	129,569	13,78	4,86	9,32	1103,4	373,4	738,4	39,19	19,29	29,24
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,54	0,51	22,09	131,521	17,59	11,66	14,63	602,06	529,2	565,63	24,41	3,59	14
59/8	Сосиски отварные	100	9,36	9,36	15,08	0	0,8	176,335	2000	1000	1500	166,5	166,5	166,5	0,05	0,05	0,05
<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>20,07</b>	<b>12,81</b>	<b>21,91</b>	<b>1,67</b>	<b>73,66</b>	<b>562,609</b>	<b>2033,4</b>	<b>1018,52</b>	<b>1525,95</b>	<b>3201,96</b>	<b>1581,5</b>	<b>2391,73</b>	<b>75,05</b>	<b>33,69</b>	<b>54,37</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
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,914	18,36	10,86	14,61	2084,07	1025,55	1554,81	30,49	20,28	25,39
4/256	Мясо тушеное	90	13,54	13,89	12,92	2,73	2,68	180,855	16,49	11,09	13,79	2518,38	1574,19	2046,28	17,21	10,05	13,65
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>25,11</b>	<b>13,89</b>	<b>18,83</b>	<b>8,64</b>	<b>79,06</b>	<b>569,628</b>	<b>59,92</b>	<b>40,91</b>	<b>50,41</b>	<b>7451,54</b>	<b>3619,97</b>	<b>5535,75</b>	<b>107,24</b>	<b>71,17</b>	<b>89,23</b>