

Согласовано
Начальник МКУ «Управление
образования» Муслумовского
района РТ
/Л.Я. Хабидуллина/

Согласовано
Директор ОУ
/Ч.П. Ахмедов/

Утверждено
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимов Э.И.

/Э.И. Ибрагимов/



ЦИКЛИЧНОЕ ОСЕННЕЕ (ЗИМНЕЕ) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛУМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НА 2025 Г.

ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5-11 КЛАССАХ, ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	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	B ₁	C

1 НЕДЕЛЯ

1 день															
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	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
27/10	Чай сладкий	190/10	0,2	0,05	9,92	38,76	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	94/6	1,61	5,96	8,91	91,56	44,7	14,38	28,13	0,56	0	17,84	0,03	40,13	
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	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	25,54	28,12	86,74	693,09	77,85	65,61	253,02	3,58	34,8	1481,28	0,15	41,15	

2 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	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
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
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	94/6	1,17	5,96	11,32	98,35	24,43	34,26	49,71	0,64	0	10,8	0,05	4,51
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'		640	21,96	24,01	101,57	694,57	102,36	111,21	357	6,2	42,5	79,03	0,31	25,65

3 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	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	0,2	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	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

2/9	Мясо птицы (грудка) отварное в соусе	50/50	11,64	11,19	12,44	156,81	11,81	9,97	83,21	0,94	30,15	15,9	0,03	0,43
Итого за 'Горячий завтрак'		550	24,79	18,03	84,98	557,96	135,1	38,18	238,4	3,06	61,95	45,2	0,16	0,5

29/10	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	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
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	30,45	28,91	100	761,92	78,7	179,31	426,37	8,92	35,7	20,88	0,36	6,33

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	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
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
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	Биточки (котлеты) 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'		640	25,77	20,77	102,91	685,15	178,94	93,81	345,55	6,55	63,26	690,28	0,26	21,07

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	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	0,2	0,05	5,03	20,17	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	94/6	1,61	5,96	8,91	91,56	44,7	14,38	28,13	0,56	0	17,84	0,03	40,13
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	12,2	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'		640	24,33	16,52	95,5	619,90	100,11	80,34	303,2	3,77	17,4	30,54	0,25	40,46

2 НЕДЕЛЯ

1 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	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	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай сладкий	190/10	0,2	0,05	9,92	38,76	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	94/6	1,17	5,96	11,32	98,35	24,43	34,26	49,71	0,64	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	22,5	40,93	0,14	6,54	0	0	0
59/8	Сосиски отварные	100	9,36	15,08	20,8	176,34	20	11,25	97,3	1,44	0	0	0,02	0	0	0	0
Итого за 'Горячий завтрак'		640	18,42	25,9	95,13	596,45	95,97	96,03	298,6	4,63	22,5	53,23	0,26	11,05	0	0	0

2 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	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	0	0	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	0,4	0,4	11,6	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	70,41	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	61,69	4,11	6,06	46,78	0,77	0	0	0,01	0,09	0	0	0
Итого за 'Горячий завтрак'		610	11,87	7,6	60,09	345,55	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	0,2	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	0	0	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
49/1	Салат "Винегрет" с растительным маслом	94/6	1,43	6,09	10,54	100,02	21,37	19,07	43,77	0,83	0	922,25	0,05	3,95	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	28,9	30,64	115,25	841,46	69,24	69,05	305,62	6,06	46,5	950,3	0,26	16,16	0	0	0

4 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	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	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай полусладкий	195/5	0,2	0,05	5,03	20,17	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0
4/13	Сыр (поршиями)	10	2,63	2,66	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07	0	0	0
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	94/6	1,61	5,96	8,91	91,56	44,7	14,38	28,13	0,56	0	17,84	0,03	40,13	0	0	0
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	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'		590	28,17	30,78	81,85	709,57	177,71	71,11	313,02	3,63	55,8	1498,28	0,15	41,22	0	0	0

5 день														
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	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
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
7	Биточки (котлеты) 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'		640	29,37	22,9	113,25	748,42	106,54	196,12	424,32	9,13	41,44	653,39	0,38	15,53

6 день														
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	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	0,2	0,05	9,92	38,76	0,29	0	0	0,03	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	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	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	22,5	498,43	0,24	7,68
Итого за период		7350	292,5	273,4	1113,26	7776,76	1245,57	1119,21	3704,81	65,26	444,35	6924,04	2,9	244,66
Средняя норма за день		612,50	24,38	22,78	92,77	648,06	103,80	93,27	308,73	5,44	37,03	577,00	0,24	20,39