

Утверждено
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И.

Согласовано
Директор ОУ
Ибрагимов Э.И.

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

/Э.И. Ибрагимов/



**ЦИКЛИЧНОЕ ОСЕННЕЕ (ЗИМНЕЕ) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛУМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НА 2024 Г.**

ОБУЧАЮЩИХСЯ В 1-4 КЛАССАХ, ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Вита- мины, мг
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	

1 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	0,2	0,05	9,92	38,76	0,29	0	0	0,03	0	0	0
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	75,2/4,8	1,28	4,77	7,13	73,25	35,76	11,5	22,5	0,45	0	14,27	0,02
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	150/50	17,97	19,59	37,57	397,81	20,33	33,75	161,36	1,66	31,64	1329,04	0,06
	Кулинарная изделия	80	6,02	0	1,84	27,75	14,83	0	0	0,93	0	0	0,07
	Итого за 'Обед'	600	28,11	24,78	74,18	621,0199	78,21	54,65	215,46	3,85	31,64	1344,31	0,19
													33,06

2 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
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
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	75,2/4,8	0,94	4,77	9,06	78,68	19,55	27,41	39,76	0,51	0	8655,36	0,04
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
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	0,08
	Итого за 'Обед'	660	18,23	14,98	97,2	581,7149	112,21	118,51	335,16	6,57	24,69	8731,63	0,32
													30,96

3 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
4/13	Сыр (поршиями)	10	2,63	2,66	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0
27/10	Чай полусладкий	195/5	0,2	0,05	5,03	20,17	0,15	0	0	0,01	0	0	0

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	75,2/4,8	1,1	4,77	7,21	71,89	27,26	15,44	30,4	0,99	0	6,59	0,01	4,55
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	0,19	0
2/9	Мясо птицы (грудка) отварное в соусе	45/45	10,48	10,07	12,19	141,13	10,63	8,97	74,88	0,85	27,14	14,31	0,03	0,39
Итого за 'Обед'		570	23,63	19,64	76,62	522,6261	156,71	140,56	344,72	6,17	48,14	43,69	0,27	5,01

4 день

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	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
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
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
46/3	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	146,3/3,7	5,3	2,98	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73	9	9	0,06	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	0,06	0,55
Итого за 'Обед'		580	23,86	22,04	85,16	627,63	51,85	47,6	229,74	5,83	41,13	44,9	0,19	11,33

5 день

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	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
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
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07
49/1	Салат "Винегрет" с растительным маслом	75,2/4,8	1,15	4,87	8,43	80,02	17,09	15,26	35,02	0,67	0	737,8	0,04	3,16
4/8	Плов из мяса говядины	150/50	14,8	16,51	36,71	353,25	18,72	42,6	185,26	2,16	0	2304	0,07	0,96
Итого за 'Обед'		530	22,24	24,47	86,04	639,3826	174,14	92,71	339,04	4,33	21	3689,8	0,17	14,51

6 день

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	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
27/10	Чай полусладкий	195/5	0,2	0,05	5,03	20,17	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0
6	Салат "Степной" с растительным маслом	75,2/4,8	1,73	4,9	10,04	88,26	14,78	22,19	50,03	0,59	0	2722,91	0,09	5,16
21/4	Пюре гороховое	150	14,92	3,52	41,47	244,3471	81,07	73,74	227,58	4,7	12	14,15	0,43	0
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	90	13,61	12,81	11,8	216,61	14,97	19,14	120,93	1,71	37,3	7,11	0,07	0,24
Итого за 'Обед'		560	33,1	21,65	86,06	652,8393	117,97	124,47	430,14	7,79	49,3	2745,17	0,63	5,4

2 НЕДЕЛЯ

1 день

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	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
-	Сок	200	1	0,2	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,02	4	0	0	0	0
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	75,2/4,8	0,94	4,77	9,06	78,68	19,55	27,41	39,76	0,51	0	8655,36	0,04	3,61	0	0	0	0
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	200	2,35	11,93	17,55	195,5546	12,85	17,97	45,97	0,76	0	1046,88	0,08	4,9	0	0	0	0
	Кулинарная изделия	80	6,02	0	1,84	27,75	14,83	0	0	0,93	0	0	0,07	0,04	0	0	0	0
	Итого за 'Обед'	600	12,95	17,27	66,77	471,9182	68,23	62,78	131,33	5,78	0	9703,24	0,25	12,55	0	0	0	0

2 день

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	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
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	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07	0	0	0	0
3/1	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	75,2/4,8	1,28	4,77	7,13	73,25	35,76	11,5	22,5	0,45	0	14,27	0,02	32,1	0	0	0	0
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
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	0
	Итого за 'Обед'	580	19,25	26,47	77,66	539,2149	198,9	68,56	299,22	3,92	39,75	66,82	0,2	38,4	0	0	0	0

3 день

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	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
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	0
-	Фрукты	100	1,5	0,5	22,7	95,50	8	42	28	0,6	0	120	0,04	10	0	0	0	0
46/3	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	146,3/3,7	5,3	2,98	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73	9	9	0,06	0	0	0	0	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	0,06	0,55	0	0	0	0
	Итого за 'Обед'	580	24,89	22,25	110,42	728,2106	48,46	83,46	249,83	5,08	41,13	145,26	0,21	22,15	0	0	0	0

4 день

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	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 полусладкий	195/5	0,2	0,05	5,03	20,17	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Печенье	30	2,25	2,94	23,01	126,68	8,7	6	27	0,63	3	2,4	0,02	0	0	0	0	0
49/1	Салат "Винегрет" с растительным маслом	75,2/4,8	1,15	4,87	8,43	80,02	17,09	15,26	35,02	0,67	0	737,8	0,04	3,16	0	0	0	0

4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	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
Итого за 'Обед'		550	24,21	27,82	91,76	708,1319	53,27	64,41	254,98	3,75	34,64	2070,24	0,16	4,08

5 день														
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	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
27/10	Чай сладкий	190/10	0,2	0,05	9,92	38,76	0,29	0	0	0,03	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
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	75,2/4,8	1,1	4,77	7,21	71,89	27,26	15,44	30,4	0,99	0	6,59	0,01	4,55
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	0,19	0
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	90	13,61	12,81	11,8	216,61	14,97	19,14	120,93	1,71	37,3	7,11	0,07	0,24
Итого за 'Обед'		570	26,76	22,38	81,12	616,6839	161,19	150,73	390,77	7,05	58,3	36,49	0,31	4,86

6 день														
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	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
27/10	Чай полусладкий	195/5	0,2	0,05	5,03	20,17454	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
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
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
Итого за 'Обед'		580	19,89	17,28	69,12	464,6858	66,82	66,94	259,37	6,03	18,75	475,51	0,23	16,48

Итого за период 6960 277,12 261,03 1002,11 7174,06 1287,96 1075,38 3479,76 66,15 408,47 29097,06 3,13 198,79