

Согласовано

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

Согласовано

Директор ОУ
Мукомовского района РТ
/З.И. Ибрагимова/

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И.

/Э.И. Ибрагимова/



ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ОСЕННЕЕ (ЗИМНЕЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУКОМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НА 2025 г.

ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5-11 КЛАССАХ

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг				Вита- мин С, мг
			всего					всего	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B ₁		
1 ДЕНЬ																	
Горячий завтрак																	
-	Хлеб пшеничный	30	1,8		0,2	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
-	Хлеб ржаной	30	1,8		0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1	0,0	0,0	
27/10	Чай сладкий	200	0,2		0,1	9,9	39	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,5		6,0	9,3	93	41,4	17,8	31,9	0,6	0,0	1896,3	0,0	0,0	33,9	
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	220	19,8		21,6	41,3	438	22,4	37,1	177,5	1,8	34,8	1461,9	0,1	0,1	1,0	
Итого за 'Горячий завтрак'		580	25,1		28,1	84,2	680	74,6	69,1	256,8	3,6	34,8	3559,7	0,2	0,2	34,9	

2 ДЕНЬ

Горячий завтрак																
-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	0,0	1,5	0,1	0,0	0,0
3/10	Компот из яблок	200	0,2	0,2	19,2	75	6,6	3,4	4,1	0,9	0,0	10,8	0,0	0,0	1,6	0,0
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,2	6,0	11,3	98	24,4	34,3	49,7	0,6	0,0	10819,2	0,1	0,1	4,5	0,0
3/3	Картофельное пюре с маслом	180	3,7	4,3	26,5	158	40,8	36,4	104,2	1,4	22,5	40,9	0,1	0,1	6,5	0,0
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом сливочным	100	10,7	10,8	14,3	192	18,7	23,0	150,3	2,1	0,0	0,0	0,0	0,1	3,0	0,0
Итого за 'Горячий завтрак'		640	19,4	21,7	94,9	635	101,0	111,2	355,7	6,2	22,5	10872,4	0,3	0,3	15,7	0,0

3-ДЕНЬ

Горячий завтрак																
-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	0,0	1,5	0,1	0,0	0,0

27/10	Чай полусладкий	200	0,2	0,1	5,0	20	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	49	16,0	9,0	11,0	0,0	30,0	0,0	0,0	10,0
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	2,4	2,1	17,9	98	13,7	19,5	48,9	0,0	1151,6	0,1	5,4	
-	Мясо птицы отварное для супа	30	6,0	5,6	0,0	75	4,9	5,5	50,0	0,5	14,6	2,8	0,0	0,3
610	Итого за 'Горячий завтрак'		12,5	8,7	58,1	353	45,3	48,0	157,3	4,7	14,6	1185,9	0,2	15,6

4 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1	0,0
29/10	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	9,9	40	2,2	0,6	1,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,8
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,4	6,0	9,0	90	34,1	19,3	38,0	1,2	0,0	8,2	0,0	1,9
3/4	Каша гречневая вязкая	180	5,5	4,6	28,6	171	11,2	83,9	123,8	2,9	18,0	16,1	0,2	0,0
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	100	11,6	11,2	2,4	157	11,8	10,0	83,2	0,9	30,2	15,9	0,0	0,4
640	Итого за 'Горячий завтрак'		22,4	22,4	73,6	568	69,8	127,8	293,4	6,3	48,2	42,2	0,3	3,2

5 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	88	31,3	20,0	27,2	0,7	0,0	630,0	0,0	0,5
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	5,3	5,5	28,4	183	104,5	29,5	125,6	0,6	21,8	20,9	0,1	0,5
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	100	15,1	14,2	13,1	241	16,6	21,3	134,4	1,9	41,4	7,9	0,1	0,3
540	Итого за 'Горячий завтрак'		25,0	20,4	88,3	623	162,9	84,8	334,6	4,4	63,3	660,3	0,2	1,2

6 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1	0,0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0,0	35	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	17,0	0,0	0,1
27/10	Чай полусладкий	200	0,2	0,1	5,0	20	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,4	3,6	40,9	221	12,6	8,6	47,8	0,9	10,8	10,8	0,1	0,0
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	12,2	6,4	14,1	162	32,1	43,3	179,9	1,2	6,6	0,4	0,1	0,3
550	Итого за 'Горячий завтрак'		25,0	13,2	83,6	550	155,4	71,5	335,1	3,3	38,4	29,7	0,2	0,4

2

7 ДЕНЬ

Горячий завтрак														
-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1	0,0
27/10	Чай сладкий	200	0,2	0,1	9,9	39	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,5	6,0	9,3	93	41,4	17,8	31,9	0,6	0,0	1896,3	0,0	33,9
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,7	4,3	26,5	158	40,8	36,4	104,2	1,4	22,5	40,9	0,1	6,5
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц	100	15,9	18,4	13,7	283	17,9	23,9	162,6	2,3	35,7	5,0	0,1	0,6
Итого за 'Горячий завтрак'		640	25,0	29,2	83,0	683	110,9	92,2	346,1	5,4	58,2	1943,7	0,3	41,0

8 ДЕНЬ

Горячий завтрак														
-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1	0,0
29/10	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	9,9	40	2,2	0,6	1,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,8
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	49	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	30,0	0,0	10,0
4/2	Борщ с картофелем	220	1,5	2,5	11,7	70	27,9	18,0	37,6	0,9	0,0	891,3	0,0	7,0
41/2	Фрикадельки мясные для супа	30	5,8	4,1	0,3	62	4,1	6,1	46,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,1
Итого за 'Горячий завтрак'		610	11,5	7,6	57,1	332	60,7	47,7	143,7	5,1	0,0	923,2	0,1	17,9

9 ДЕНЬ

Горячий завтрак														
-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1	0,0
3/10	Компот из яблок	200	0,2	0,2	19,2	75	6,6	3,4	4,1	0,9	0,0	10,8	0,0	1,6
49/1	Салат "Винегрет" с растительным маслом	100	1,4	6,1	10,5	100	21,4	19,1	43,8	0,8	0,0	922,3	0,1	4,0
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,4	3,6	40,9	221	12,6	8,6	47,8	0,9	10,8	10,8	0,1	0,0
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	100	11,6	11,2	2,4	157	11,8	10,0	83,2	0,9	30,2	15,9	0,0	0,4
Итого за 'Горячий завтрак'		640	23,2	21,6	96,7	664	63,0	55,2	226,3	4,7	41,0	961,3	0,2	6,0

10 ДЕНЬ

Горячий завтрак														
-	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,2	14,8	72	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1	0,0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0,0	35	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	17,0	0,0	0,1
27/10	Чай полусладкий	200	0,2	0,1	5,0	20	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	220	19,8	21,6	41,3	438	22,4	37,1	177,5	1,8	34,8	1461,9	0,1	1,0
Итого за 'Горячий завтрак'		500	26,8	24,9	73,6	622	133,0	56,7	284,9	3,1	55,8	1480,4	0,1	1,1

11 ДЕНЬ

Горячий завтрак														
-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	88	31,3	20,0	27,2	0,7	0,0	630,0	0,0	0,5
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,4	6,0	9,0	90	34,1	19,3	38,0	1,2	0,0	8,2	0,0	1,9
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,7	4,3	26,5	158	40,8	36,4	104,2	1,4	22,5	40,9	0,1	6,5
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	100	15,1	14,2	13,1	241	16,6	21,3	134,4	1,9	41,4	7,9	0,1	0,3
Итого за 'Горячий завтрак'		640	24,9	25,1	95,4	687	133,3	111,0	351,1	6,3	63,9	688,6	0,3	9,2

12 ДЕНЬ

Горячий завтрак														
-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1	0,0
27/10	Чай сладкий	200	0,2	0,1	9,9	39	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3/4	Каша гречневая вязкая	180	5,5	4,6	28,6	171	11,2	83,9	123,8	2,9	18,0	16,1	0,2	0,0
4/256	Мясо тушеное в томатном соусе	100	12,2	10,0	4,5	153	10,8	20,2	144,4	2,1	0,0	456,0	0,1	1,1
Итого за 'Горячий завтрак'		540	21,5	15,2	66,6	474	32,8	118,2	315,6	6,2	18,0	473,6	0,3	1,1
Итого за период		7130	262,5	237,9	955,0	6870	1142,7	993,4	3400,3	59,1	458,6	22621,0	2,7	147,3