

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



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 2023 г.**

ОБУЧАЮЩИХСЯ В 1-4 КЛАССАХ, ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюد)	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
			всего	в т.ч. жив.	всего	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
-	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
Итого		560	22,53	14,81	20,6	8,12	85,67	610,429	35,17	23,1	29,13	6881,83	3649,01	5265,42	125,63	98,79	112,21

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	64,5539	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	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	12,65	146,028	110,7	22,68	66,69	1111,5	387,68	749,59	26,52	26,52	26,52
Итого		560	20,5	10,94	14,69	9,95	79,01	521,205	153,51	50,3	101,91	4161,4	1775,11	2968,26	100,81	61,8	81,3

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	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
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	90	10,48	10,19	10,07	0,03	2,19	141,13	23,66	11,79	17,73	2187,24	1352,27	1769,76	24,83	16,39	20,64
Итого		500	21,22	10,19	12,4	2,36	68,27	457,403	50,71	31,34	41,03	6569,56	3266,42	4918	112,03	75,58	93,84

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
Итого		585	10,76	11,32	6,69	3,54	58,97	528,867	52,85	32,84	42,85	3477,13	1618,49	2547,82	112,91	89,89	101,41

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, 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
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 птиц	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
Итого		560	27,58	17,74	29,45	10,3	89,57	726,092	81,56	41,98	61,76	7594,94	3704,96	5649,94	105,79	57,58	81,68

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
-	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
Итого		560	23,69	16,88	26,24	9,17	65,3	581,857	50,06	32,47	41,26	6252,42	3363,82	4808,12	142,62	106,63	124,62

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
Итого		500	24,73	11,77	14,63	6,64	83,53	551,492	46,33	31,63	38,98	6887,41	3421,55	5154,48	104,55	70,55	87,55

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	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	0	62,1064	2,09	0,78	1,44	939,6	600,3	769,95	6,06	4,44	5,25
Итого		545	14,19	11,66	11,34	6,64	59,49	485,89	49,42	33,87	41,65	4917,75	2196,94	3557,35	105,72	66,52	86,12

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-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	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
Итого		580	21,86	10,41	15,18	4,49	93,75	590,829	58,47	32,69	45,58	6065,92	3311,04	4688,49	132,97	103,71	118,34

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 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
Итого		520	22,99	14,81	23,85	11,37	75,5	603,178	45,09	26,91	35,99	6887,78	3575,63	5231,71	82,06	51,74	66,9

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
Итого		510	20,07	12,81	21,91	1,67	73,66	562,609	2033,4	1018,52	1525,95	3201,96	1581,5	2391,73	75,05	33,69	54,37

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
Итого		560	25,11	13,89	18,83	8,64	79,06	569,628	59,92	40,91	50,41	7451,54	3619,97	5535,75	107,24	71,17	89,23