

1.10.24

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



Согласовано  
Директор ОУ



Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель  
Ибрагимов Э.И.



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

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

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	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 <sub>1</sub>		
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>															
<b>1 день</b>															
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	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
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	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
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	0
	Кулинарная изделия	80	6,02	0	1,84	27,75	14,83	0	0	0,93	0	0	0,07	0,04	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>600</b>	<b>28,11</b>	<b>24,78</b>	<b>74,18</b>	<b>621,0199</b>	<b>78,21</b>	<b>54,65</b>	<b>215,46</b>	<b>3,85</b>	<b>31,64</b>	<b>1344,31</b>	<b>0,19</b>	<b>33,06</b>	<b>0</b>
<b>2 день</b>															
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	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
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
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10	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
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
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	0,3	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>660</b>	<b>18,23</b>	<b>14,98</b>	<b>97,2</b>	<b>581,7149</b>	<b>112,21</b>	<b>118,51</b>	<b>335,16</b>	<b>6,57</b>	<b>24,69</b>	<b>8731,63</b>	<b>0,32</b>	<b>30,96</b>	<b>0</b>
<b>3 день</b>															
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	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
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07	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

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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>570</b>	<b>23,63</b>	<b>19,64</b>	<b>76,62</b>	<b>522,6261</b>	<b>156,71</b>	<b>140,56</b>	<b>344,72</b>	<b>6,17</b>	<b>48,14</b>	<b>43,69</b>	<b>0,27</b>	<b>5,01</b>

#### 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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>580</b>	<b>23,86</b>	<b>22,04</b>	<b>85,16</b>	<b>627,63</b>	<b>51,85</b>	<b>47,6</b>	<b>229,74</b>	<b>5,83</b>	<b>41,13</b>	<b>44,9</b>	<b>0,19</b>	<b>11,33</b>

#### 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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>530</b>	<b>22,24</b>	<b>24,47</b>	<b>86,04</b>	<b>639,3826</b>	<b>174,14</b>	<b>92,71</b>	<b>339,04</b>	<b>4,33</b>	<b>21</b>	<b>3689,8</b>	<b>0,17</b>	<b>14,51</b>

#### 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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>560</b>	<b>33,1</b>	<b>21,65</b>	<b>86,06</b>	<b>652,8393</b>	<b>117,97</b>	<b>124,47</b>	<b>430,14</b>	<b>7,79</b>	<b>49,3</b>	<b>2745,17</b>	<b>0,63</b>	<b>5,4</b>

## 2 НЕДЕЛЯ

### 1 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
-	Сок	200	1	0,2	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,02	4
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
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
	Кулинарная изделия	80	6,02	0	1,84	27,75	14,83	0	0	0,93	0	0	0,07	0,04
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>600</b>	<b>12,95</b>	<b>17,27</b>	<b>66,77</b>	<b>471,9182</b>	<b>68,23</b>	<b>62,78</b>	<b>131,33</b>	<b>5,78</b>	<b>0</b>	<b>9703,24</b>	<b>0,25</b>	<b>12,55</b>

### 2 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
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07
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	32,1
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
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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>580</b>	<b>19,25</b>	<b>26,47</b>	<b>77,66</b>	<b>539,2149</b>	<b>198,9</b>	<b>68,56</b>	<b>299,22</b>	<b>3,92</b>	<b>39,75</b>	<b>66,82</b>	<b>0,2</b>	<b>38,4</b>

### 3 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
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
-	Фрукты	100	1,5	0,5	22,7	95,50	8	42	28	0,6	0	120	0,04	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 мясо 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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>580</b>	<b>24,89</b>	<b>22,25</b>	<b>110,42</b>	<b>728,2106</b>	<b>48,46</b>	<b>83,46</b>	<b>249,83</b>	<b>5,08</b>	<b>41,13</b>	<b>145,26</b>	<b>0,21</b>	<b>22,15</b>

### 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
27/10	Чай полусладкий	195/5	0,2	0,05	5,03	20,17	0,15	0	0	0,01	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
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

4/9	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>550</b>	<b>24,21</b>	<b>27,82</b>	<b>91,76</b>	<b>708,1319</b>	<b>53,27</b>	<b>64,41</b>	<b>254,98</b>	<b>3,75</b>	<b>34,64</b>	<b>2070,24</b>	<b>0,16</b>	<b>4,08</b>

**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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>570</b>	<b>26,76</b>	<b>22,38</b>	<b>81,12</b>	<b>616,6839</b>	<b>161,19</b>	<b>150,73</b>	<b>390,77</b>	<b>7,05</b>	<b>58,3</b>	<b>36,49</b>	<b>0,31</b>	<b>4,86</b>

**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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>580</b>	<b>19,89</b>	<b>17,28</b>	<b>69,12</b>	<b>464,6858</b>	<b>66,82</b>	<b>66,94</b>	<b>259,37</b>	<b>6,03</b>	<b>18,75</b>	<b>475,51</b>	<b>0,23</b>	<b>16,48</b>
<b>Итого за период</b>		<b>6960</b>	<b>277,12</b>	<b>261,03</b>	<b>1002,11</b>	<b>7174,06</b>	<b>1287,96</b>	<b>1075,38</b>	<b>3479,76</b>	<b>66,15</b>	<b>408,47</b>	<b>29097,06</b>	<b>3,13</b>	<b>198,79</b>