



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

Согласовано
Директор ОУ



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И.



**ЦИКЛИЧНОЕ ВЕСЕННИЙ (ЛЕТНИЙ) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛОМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НА 2025 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 ₁	
1 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
27/10	Чай сладкий	190/10	0,20	0,05	9,92	38,76	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	94/6	1,53	5,96	9,32	92,69	41,41	17,83	31,89	0,57	0	1896,3	0,03	33,86
4/9	Плов из мяса птиц	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 'Горячий завтрак'	540	22,34	25,97	74,53	612,71	69,03	60,98	224,85	3,04	31,64	3226,34	0,13	34,78
2 день														
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	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
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07
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
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	90	11,65	11,78	11,78	197,88	17,9	20,71	136,45	1,92	18	13,5	0,06	2,7
	Итого за 'Горячий завтрак'	500	20,85	18,58	80,36	563,65	165,65	69,38	318,96	4,8	57,75	76,41	0,23	19,82
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
-	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
27/10	Чай полусладкий	195/5	0,20	0,05	5,03	20,17	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	165,8/4,2	6,01	3,37	38,66	208,47	11,94	8,13	45,14	0,82	10,2	10,2	0,07	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 'Горячий завтрак'		600	24,54	22,43	84,82	632,74	51,23	48	234,05	5,87	42,33	45,66	0,2	10,55

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
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	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 отварное в соусе	45/45	10,48	10,07	2,19	141,13	10,63	8,97	74,88	0,85	27,14	14,31	0,03	0,39
Итого за 'Горячий завтрак'		580	21,31	18,18	73,31	524,96	65,56	139,48	293,31	6,4	27,14	28,78	0,27	6,11

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
-	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	4,39	4,59	23,70	152,51	87,07	24,57	104,69	0,52	18,18	17,4	0,07	0,4
7	Котлеты из мяса бройлер-цыплят	90	13,61	12,81	11,80	216,61	14,97	19,14	120,93	1,71	37,3	7,11	0,07	0,24
Итого за 'Горячий завтрак'		580	22,06	18,23	88,00	588,85	156,37	82,06	295,38	5,86	55,48	685,51	0,23	20,96

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	0,20	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	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	165,8/4,2	6,01	3,37	38,66	208,47	11,94	8,13	45,14	0,82	10,2	10,2	0,07	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
Итого за 'Горячий завтрак'		510	22,46	12,19	74,06	493,19	148	61,96	298,63	2,73	37,14	28,56	0,19	0,37

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
27/10	Чай сладкий	190/10	0,20	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	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07
21/4	Пюре гороховое	150	14,92	3,52	41,47	244,35	81,07	73,74	227,58	4,7	12	14,15	0,43	0

59/8	Сосиски отварные	100	9,36	15,08	20,80	276,34	20	11,25	97,3	1,44	0	0	0,02	0
Итого за 'Горячий завтрак'		500	29,75	21,68	89,91	677,96	208,36	99,89	416,48	7,02	33	32,15	0,49	0,07

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
-	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	200	1,33	2,23	10,59	264,01	25,4	16,35	34,14	0,77	0	810,24	0,03	6,35
41/2	Фрикадельки мясные для супа	30	5,81	4,14	0,34	81,69	4,11	6,06	46,78	0,77	0	0	0,01	0,09
Итого за 'Горячий завтрак'		570	10,41	7,19	50,17	517,42	54,69	41,37	124,52	4,58	0	841,68	0,11	17,22

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
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	94/6	1,53	5,96	9,32	92,69	41,41	17,83	31,89	0,57	0	1896,3	0,03	33,86
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	165,8/4,2	6,01	3,37	38,66	208,47	11,94	8,13	45,14	0,82	10,2	10,2	0,07	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 'Горячий завтрак'		600	25,63	28,10	101,59	749,93	83,28	60,25	259,03	5,14	42,33	1922,76	0,21	46,01

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
27/10	Чай полусладкий	195/5	0,20	0,05	5,03	20,17	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0
-	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
4/9	Плов из мяса птиц	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 'Горячий завтрак'		540	21,21	20,41	71,92	550,12	43,48	52,15	203,96	4,65	31,64	1360,04	0,13	10,92

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
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
3/4	Каша гречневая вязкая	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 из мяса бройлер-цыплят	90	13,61	12,81	11,80	216,61	14,97	19,14	120,93	1,71	37,3	7,11	0,07	0,24
Итого за 'Горячий завтрак'		580	25,23	20,93	96,18	648,44	99,05	169,04	365,52	7,85	37,3	651,14	0,33	15,5

6 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	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	0,20	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	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07
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 'Горячий завтрак'		500	22,78	19,61	67,10	492,04	150,96	63,44	308,37	3,92	39,75	462,51	0,2	6,55
Итого за период		6600	268,57	233,50	951,95	7052,00	1295,66	948	3343,06	61,86	435,5	9361,54	2,72	188,86
Средняя норма за день		550,0	22,38	19,46	79,33	587,67	108,0	79,0	278,6	5,2	36,3	780,1	0,2	15,7