



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

Согласовано
Директор ОУ

Л.Я. Хабибуллина



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И.

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

ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5-11 КЛАССАХ, ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	V ₁

1 НЕДЕЛЯ

1 день														
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	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
3/1	Салат из брокочанной капусты с растительным маслом	94/6	1,61	5,96	8,91	91,56	44,7	14,38	28,13	0,56	0	17,84	0,03	40,13
4/9	Плов из мяса цыплат-бройлеров	165/55	19,77	21,55	41,33	437,59	22,36	37,13	177,49	1,82	34,8	1461,94	0,07	1,02
	Кулинарная изделия	80	6,02	0	1,84	27,75	14,83	0	0	0,93	0	0	0,07	0,04
	Итого за 'Обед'	660	31,56	28,12	88,58	720,8416	92,68	65,61	253,02	4,51	34,8	1481,28	0,22	41,19

2 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	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	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	94/6	1,17	5,96	11,32	98,35	24,43	34,26	49,71	0,64	0	10,8	0,05	4,51
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	175,5/4,5	3,73	4,25	26,51	157,82	40,75	36,42	104,19	1,35	22,5	40,93	0,14	6,54
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	12,2	6,38	14,05	162,25	32,12	43,25	179,88	1,16	6,6	0,4	0,09	0,33
	Итого за 'Обед'	650	23,85	19,97	102,54	672,0224	214,59	136,95	445,27	5,3	50,1	81,43	0,34	23,05

3 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	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

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	180	7,89	2,07	41,37	205,10	14	121,5	177,41	4,17	0	5,75	0,23	0
2/9	Мясо птицы (грудка) отварное в соусе	50/50	11,64	11,19	12,44	156,81	11,81	9,97	83,21	0,94	30,15	15,9	0,03	0,43
Итого за 'Обед'		640	25,07	19,84	94,43	597,131	70,54	164,87	346,01	7,53	30,15	31,39	0,32	5,37

4 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	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 с маслом сливочным	175,5/4,5	6,36	3,57	40,93	220,73	12,64	8,61	47,79	0,87	10,8	10,8	0,08	0
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц	100	16,99	20,26	13,12	302,18	17,94	23,85	162,57	2,28	35,7	4,95	0,07	0,61
Итого за 'Обед'		640	27,94	24,84	102,15	736,3663	59,26	56,12	269,76	6,58	46,5	47,69	0,23	11,39

5 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	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	94/6	1,43	6,09	10,54	100,02	21,37	19,07	43,77	0,83	0	922,25	0,05	3,95
4/8	Плов из мяса говядины	165/55	16,28	18,16	40,38	388,58	20,59	46,86	203,78	2,38	0	2534,4	0,08	1,06
Итого за 'Обед'		590	25,32	27,53	100,68	736,4399	183,79	105,48	382,11	5,1	21	4105,15	0,2	15,4

6 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0
27/10	Чай полусливочный	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	94/6	2,17	6,12	12,55	110,32	18,47	27,74	62,54	0,73	0	3403,64	0,11	6,45
21/4	Пюре гороховое	180	17,91	4,22	49,77	293,2166	97,28	88,49	273,1	5,64	14,4	16,98	0,52	0
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	100	15,12	14,24	13,11	240,67	16,63	21,27	134,36	1,9	41,44	7,9	0,07	0,27
Итого за 'Обед'		640	39,36	25,19	107,04	789,5681	143,03	151,6	517,4	9,45	55,84	3430,02	0,75	6,72

2 НЕДЕЛЯ

1 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	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
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	94/6	1,17	5,96	11,32	98,35	24,43	34,26	49,71	0,64	0	10,8	0,05	4,51	0	0	0
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	220	2,59	12,12	19,31	205,11	14,13	19,77	50,57	0,84	0	1151,57	0,08	5,39	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
	Итого за 'Обед'	660	14,74	18,84	79,65	542,8717	77,89	76,13	161,68	6,38	0	1163,87	0,27	13,94	0	0	0

2 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	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
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
3/1	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	94/6	1,61	5,96	8,91	91,56	44,7	14,38	28,13	0,56	0	17,84	0,03	40,13	0	0	0
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	175,5/4,5	3,73	4,25	26,51	157,82	40,75	36,42	104,19	1,35	22,5	40,93	0,14	6,54	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
	Итого за 'Обед'	650	21,52	28,56	92,72	625,56	218,13	82,21	338,02	4,65	43,5	77,71	0,24	47,52	0	0	0

3 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	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
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10	0	0	0
46/3	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	175,5/4,5	6,36	3,57	40,93	220,73	12,64	8,61	47,79	0,87	10,8	10,8	0,08	0	0	0	0
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц	100	16,99	20,26	13,12	302,18	17,94	23,85	162,57	2,28	35,7	4,95	0,07	0,61	0	0	0
	Итого за 'Обед'	640	27,87	24,95	116,31	790,1249	63,87	58,98	272,85	7,43	46,5	58,05	0,24	22,21	0	0	0

4 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	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
-	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

49/1	Салат "Винегрет" с растительным маслом	94/6	1,43	6,09	10,54	100,02	21,37	19,07	43,77	0,83	0	922,25	0,05	3,95
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	165/55	19,77	21,55	41,33	437,59	22,36	37,13	177,49	1,82	34,8	1461,94	0,07	1,02
Итого за 'Обед'		610	27,61	31,19	106,49	809,6448	63,08	76,3	295,66	4,46	37,8	2388,09	0,19	4,97

5 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	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	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	180	7,89	2,07	41,37	205,10	14	121,5	177,41	4,17	0	5,75	0,23	0
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	100	15,12	14,24	13,11	240,67	16,63	21,27	134,36	1,9	41,44	7,9	0,07	0,27
Итого за 'Обед'		650	31,18	25,55	99,99	734,6348	175,5	181,67	457,16	8,58	62,44	40,39	0,36	5,28

6 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	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
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	175,5/4,5	3,73	4,25	26,51	157,82	40,75	36,42	104,19	1,35	22,5	40,93	0,14	6,54
4/256	Мясо тушеное в томатном соусе	50/50	15,04	14,36	12,98	200,95	10,78	20,21	144,39	2,13	0	456	0,05	1,14
Итого за 'Обед'		540	22,93	19,22	71,1	504,1329	62,18	70,73	295,98	4,66	22,5	498,43	0,24	7,68
Итого за период		7570	320,78	296,31	1151	8246,676	1510,83	1224,15	4080,92	71,93	472,13	13420,5	3,58	200,79