

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



Согласовано  
Директор ОУ  
*И.С. Исхакова*



Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель  
Ибрагимова Э.И.



**ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ОСЕННЕЕ (ЗИМНЕЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛЮМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НА 2026 г.**

**ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5-11 КЛАССАХ**

Но- мер рец.	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 <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	

**1 ДЕНЬ**

<b>Горячий завтрак</b>													
-	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,2	14,8	72	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	0,1	0,0
27/10	Чай полусладкий	230	0,2	0,1	5,8	23	0,2	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	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	0,1	0,1
<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>													
		620	25,8	28,2	83,7	683	74,4	69,1	256,8	3,6	34,8	0,2	0,2
													34,9

**2 ДЕНЬ**

<b>Горячий завтрак</b>													
-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,1	54	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	0,1	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	0,0	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	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	0,1	0,1
48/8-1	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	100	9,5	6,5	19,2	250	32,1	19,2	83,1	1,3	0,0	0,0	2,7
		640	18,5	17,3	88,2	649	119,6	89,5	273,6	5,2	22,5	0,2	0,2
													12,0

**Итого за 'Горячий завтрак'**

**3 ДЕНЬ**

<b>Горячий завтрак</b>													
-	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,2	14,8	72	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	0,1	0,0
27/10	Чай полусладкий	230	0,2	0,1	5,8	23	0,2	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	2,2	0,0	0,0	10,0

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

Хабибуллина/

Согласовано  
Директор ОУ  
                                  
                                  
                                

Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель  
Ибрагимова Э.И.  
                                  
/Э.И. Ибрагимова/

**ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ОСЕННЕЕ (ЗИМНЕЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛЮМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НА 2026 г.**

**ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5-11 КЛАССАХ**

Но- мер рец.	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 <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	

**1 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
-	Хлеб ржаной	30	1.8	0.4	12.5	57	10.5	14.1	47.4	1.2	0.0	0.1	0.0
27/10	Чай полусладкий	230	0.2	0.1	5.8	23	0.2	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	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	0.1	0.1
<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>		<b>620</b>	<b>25.8</b>	<b>28.2</b>	<b>83.7</b>	<b>683</b>	<b>74.4</b>	<b>69.1</b>	<b>256.8</b>	<b>3.6</b>	<b>34.8</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>
<b>34.9</b>													

**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
-	Хлеб ржаной	30	1.8	0.4	12.5	57	10.5	14.1	47.4	1.2	0.0	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	0.0	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	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	0.1	0.1
48/8-1	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	100	9.5	6.5	19.2	250	32.1	19.2	83.1	1.3	0.0	0.0	2.7
<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>		<b>640</b>	<b>18.5</b>	<b>17.3</b>	<b>88.2</b>	<b>649</b>	<b>119.6</b>	<b>89.5</b>	<b>273.6</b>	<b>5.2</b>	<b>22.5</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>
<b>12.0</b>													

**3 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
-	Хлеб ржаной	30	1.8	0.4	12.5	57	10.5	14.1	47.4	1.2	0.0	0.1	0.0
27/10	Чай полусладкий	230	0.2	0.1	5.8	23	0.2	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	2.2	0.0	0.0	10.0

292/17	Жаркое из мяса бройлер-цыплят с овощами	250	23.9	31.5	44.2	462	47.6	59.3	263.9	3.2	82.8	0.2	0.3	10.7
	<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>	<b>650</b>	<b>28.8</b>	<b>32.6</b>	<b>88.9</b>	<b>663</b>	<b>74.3</b>	<b>82.4</b>	<b>322.3</b>	<b>6.6</b>	<b>82.8</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>20.7</b>

#### 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	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
4/13	Сыр (порциями)	10	1.5	2.7	0.0	35	100.0	5.5	60.0	0.1	21.0	0.0	0.0	0.1
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	0.1	0.0	4.0
3/4	Каша гречневая вязкая	200	6.1	5.1	31.8	190	12.5	93.2	137.5	3.2	20.0	0.2	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	0.0	0.1	0.4
	<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>	<b>670</b>	<b>24.5</b>	<b>25.7</b>	<b>78.3</b>	<b>632</b>	<b>156.4</b>	<b>141.8</b>	<b>371.9</b>	<b>6.3</b>	<b>71.2</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>4.5</b>

#### 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	0.1	0.0	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	0.0	0.1	0.5
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	0.0	0.0	33.9
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	0.1	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	0.1	0.1	0.3
	<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>	<b>640</b>	<b>26.6</b>	<b>26.3</b>	<b>97.6</b>	<b>715</b>	<b>204.4</b>	<b>102.6</b>	<b>366.4</b>	<b>4.9</b>	<b>63.3</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>35.1</b>

#### 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	0.1	0.0	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	0.0	0.0	0.8
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	0.1	0.1	4.5
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	7.1	4.0	45.5	245	14.0	9.6	53.1	1.0	12.0	0.1	0.0	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	0.1	0.1	0.3
	<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>	<b>660</b>	<b>24.3</b>	<b>16.9</b>	<b>104.4</b>	<b>657</b>	<b>83.3</b>	<b>101.7</b>	<b>331.1</b>	<b>4.0</b>	<b>18.6</b>	<b>0.3</b>	<b>0.2</b>	<b>5.6</b>

## 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	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
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	0.0	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	0.1	0.1	6.5
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птицы	100	15.9	18.4	13.7	283	17.9	23.9	162.6	2.3	35.7	0.1	0.1	0.6
<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>		<b>640</b>	<b>25.0</b>	<b>29.2</b>	<b>83.0</b>	<b>683</b>	<b>110.9</b>	<b>92.2</b>	<b>346.1</b>	<b>5.4</b>	<b>58.2</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>41.0</b>

## 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	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	0.0	0.0	1.6
4/13	Сыр (порциями)	10	1.5	2.7	0.0	35	100.0	5.5	60.0	0.1	21.0	0.0	0.0	0.1
6/40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	1.9	6.1	12.2	120	17.5	24.9	52.6	0.7	0.0	0.1	0.1	4.0
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	220	2.6	7.5	11.7	154	29.7	18.1	37.9	0.9	0.0	0.1	0.1	7.0
41/2	Фрикадельки мясные для супа	30	5.8	4.1	10.3	120	4.1	6.1	46.8	0.8	0.0	0.0	0.0	0.1
<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>		<b>620</b>	<b>15.5</b>	<b>21.2</b>	<b>76.9</b>	<b>615</b>	<b>168.5</b>	<b>72.1</b>	<b>248.7</b>	<b>4.5</b>	<b>21.0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>12.7</b>

## 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	0.1	0.0	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	0.0	0.0	0.8
-	Яблоки	100	0.4	0.4	11.6	49	16.0	9.0	11.0	2.2	0.0	0.0	0.0	10.0
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	7.1	4.0	45.5	245	14.0	9.6	53.1	1.0	12.0	0.1	0.0	0.0
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	0.1	0.1	0.3
<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>		<b>660</b>	<b>26.5</b>	<b>19.2</b>	<b>103.7</b>	<b>686</b>	<b>59.4</b>	<b>54.5</b>	<b>246.9</b>	<b>6.3</b>	<b>53.4</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>11.1</b>

## 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	0.1	0.0	0.0
27/10	Чай полусладкий	230	0.2	0.1	5.8	23	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

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	0.0	0.0	1.9
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	0.1	0.1	1.0
<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>		<b>620</b>	<b>25.6</b>	<b>28.2</b>	<b>83.4</b>	<b>680</b>	<b>67.1</b>	<b>70.5</b>	<b>262.9</b>	<b>4.3</b>	<b>34.8</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>3.0</b>

### 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	0.1	0.0	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	0.0	0.1	0.5
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	0.1	0.1	4.5
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	0.1	0.1	6.5
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	0.1	0.1	1.1
<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>		<b>640</b>	<b>21.8</b>	<b>20.8</b>	<b>89.1</b>	<b>608</b>	<b>117.8</b>	<b>124.9</b>	<b>372.9</b>	<b>5.9</b>	<b>22.5</b>	<b>0.3</b>	<b>0.4</b>	<b>12.7</b>

### 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	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
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	0.1	0.0	4.0
3/4	Каша гречневая вязкая	200	6.1	5.1	31.8	190	12.5	93.2	137.5	3.2	20.0	0.2	0.1	0.0
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	0.1	0.1	0.3
<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>		<b>660</b>	<b>26.5</b>	<b>26.1</b>	<b>88.9</b>	<b>680</b>	<b>61.2</b>	<b>147.6</b>	<b>363.1</b>	<b>7.1</b>	<b>61.4</b>	<b>0.4</b>	<b>0.3</b>	<b>4.2</b>

<b>Итого за период</b>	<b>7720</b>	<b>289.2</b>	<b>291.5</b>	<b>1066.1</b>	<b>7951</b>	<b>1297.2</b>	<b>1149.1</b>	<b>3762.6</b>	<b>64.0</b>	<b>544.5</b>	<b>3.0</b>	<b>3.0</b>	<b>197.3</b>
<b>Итого средний за 1 день</b>	<b>643</b>	<b>24.1</b>	<b>24.3</b>	<b>88.8</b>	<b>663</b>	<b>108.1</b>	<b>95.8</b>	<b>313.5</b>	<b>5.3</b>	<b>45.4</b>	<b>0.3</b>	<b>0.2</b>	<b>16.4</b>