

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

Согласовано
Директор
Ибрагимова Э.И.

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И.

Э.И. Ибрагимова
Ибрагимова
Э.И.

ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ОСЕННЕЕ (ЗИМНЕЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛЮМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НА 2025 г.
ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5-11 КЛАССАХ

с 01.09.2025г

Но- мер реп.	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			Са	Mg	P	Fe	A	B	B ₁		
1 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	1,5	0,1	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	1896,3	0,0	33,9	
4/9	Плов из мяса цыплат-бройлеров	+ 220	✓ 19,8	21,6	41,3	438	22,4	37,1	177,5	1,8	34,8	1461,9	0,1	1,0	
Итого за 'Горячий завтрак'			580	25,1	28,1	84,2	680	74,6	69,1	256,8	3,6	34,8	3359,7	0,2	34,9
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	0,0	
-	Хлеб ржаной	+ 30	✓ 1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1	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	10,8	0,0	1,6	
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	10819,2	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	40,9	0,1	6,5	
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	+ 100	✓ 10,7	10,8	14,3	192	18,7	23,0	150,3	2,1	0,0	0,0	0,1	3,0	
Итого за 'Горячий завтрак'			640	19,4	21,7	94,9	635	101,0	111,2	355,7	6,2	22,5	10872,4	0,3	15,7
3 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	1,5	0,1	0,0	
27/10	Чай полусладкий	+ 200	✓ 0,2	0,1	5,0	20	0,2	0,0	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	30,0	0,0	10,0	
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	+ 220	✓ 2,4	2,1	17,9	98	13,7	19,5	48,9	0,8	0,0	1151,6	0,1	5,4	

-	Мясо птицы отварное для супа	+	30	6,0	5,6	0,0	75	4,9	5,5	50,0	0,5	14,6	2,8	0,0	0,3
Итого за 'Горячий завтрак'			610	12,5	8,7	58,1	353	45,3	48,0	157,3	4,7	14,6	1185,9	0,2	15,6

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
-	Хлеб ржаной	+	30	✓	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1
29/10	Чай с лимоном	+	200	✓	0,2	0,1	9,9	40	2,2	0,6	1,0	0,1	0,0	0,4	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	8,2	1,9
3/4	Каша гречневая вязкая		180		5,5	4,6	28,6	171	11,2	83,9	123,8	2,9	18,0	16,1	0,2
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	15,9	0,0
Итого за 'Горячий завтрак'			640		22,4	22,4	73,6	568	69,8	127,8	293,4	6,3	48,2	42,2	0,3

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
-	Хлеб ржаной	+	30	✓	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1
6/10	Компот из сухофруктов	+	200	✓	1,0	0,1	23,2	88	31,3	20,0	27,2	0,7	0,0	630,0	0,0
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	20,9	0,1
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	7,9	0,1
Итого за 'Горячий завтрак'			540		25,0	20,4	88,3	623	162,9	84,8	334,6	4,4	63,3	660,3	0,2

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
-	Хлеб ржаной	+	30	✓	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1
4/13	Сыр (порциями)	+	10	✓	2,6	2,7	0,0	35	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	17,0	0,0
27/10	Чай полусладкий	+	200	✓	0,2	0,1	5,0	20	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	+	180	✓	6,4	3,6	40,9	221	12,6	8,6	47,8	0,9	10,8	10,8	0,1
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	0,4	0,1
Итого за 'Горячий завтрак'			550		25,0	13,2	83,6	550	155,4	71,5	335,1	3,3	38,4	29,7	0,2

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
-	Хлеб ржаной	+	30	✓	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1
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
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	1896,3	0,0
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	40,9	0,1

1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц	+	100	✓	15,9	18,4	13,7	283	17,9	23,9	162,6	2,3	35,7	5,0	0,1	0,6
Итого за 'Горячий завтрак'			640		25,0	29,2	83,0	683	110,9	92,2	346,1	5,4	58,2	1943,7	0,3	41,0

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	1,5	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	0,4	0,0	0,8
-	Яблоки	+	100	✓	0,4	0,4	11,6	49	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	30,0	0,0	10,0
4/2	Борщ с картофелем	+	220	✓	1,5	2,5	11,7	70	27,9	18,0	37,6	0,9	0,0	891,3	0,0	7,0
41/2	Фрикадельки мясные для супа	+	30	✓	5,8	4,1	0,3	62	4,1	6,1	46,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,1
Итого за 'Горячий завтрак'			610		11,5	7,6	57,1	332	60,7	47,7	143,7	5,1	0,0	923,2	0,1	17,9

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	1,5	0,1	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	10,8	0,0	1,6
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	922,3	0,1	4,0
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	+	180	✓	6,4	3,6	40,9	221	12,6	8,6	47,8	0,9	10,8	10,8	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	15,9	0,0	0,4
Итого за 'Горячий завтрак'			640		23,2	21,6	96,7	664	63,0	55,2	226,3	4,7	41,0	961,3	0,2	6,0

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	1,5	0,1	0,0
4/13	Сыр (порциями)	+	10	✓	2,6	2,7	0,0	35	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	17,0	0,0	0,1
27/10	Чай полусладкий	+	200	✓	0,2	0,1	5,0	20	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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	1461,9	0,1	1,0
Итого за 'Горячий завтрак'			500		26,8	24,9	73,6	622	133,0	56,7	284,9	3,1	55,8	1480,4	0,1	1,1

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	1,5	0,1	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	630,0	0,0	0,5
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	8,2	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	40,9	0,1	6,5
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	7,9	0,1	0,3

Итого за 'Горячий завтрак' 640 24,9 25,1 95,4 687 133,3 111,0 351,1 6,3 63,9 688,6 0,3 9,2

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
-	Хлеб ржаной	+	30	✓	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1
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
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	40,9	0,1
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	456,0	0,1
Итого за 'Горячий завтрак'			540		19,8	14,8	64,5	461	62,3	70,7	296,0	4,7	22,5	498,4	0,2
Итого за период			7130		260,7	237,5	952,9	6857	1172,2	945,9	3380,7	57,6	463,1	22645,8	2,6