

01.03.2023

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



Согласовано
Директор ОУ
Ибрагимов



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

**ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛИМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НА 2023 г.**

ОБУЧАЮЩИХСЯ В 1-4 КЛАССАХ, ОБЕД

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюد)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.											
1 день																	
1 НЕДЕЛЯ																	
Обед																	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	5	5	5	950	366	658	9,5	7,9	8,7
27/10	Чай	180	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,88157	3,77	3,77	3,77	436,5	165,6	301,05	39,98	23,78	31,88
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,96	0	3,58	3,58	5,35	54,9386628	16,55	7,16	11,85	487,6	116,75	302,18	8,95	8,65	8,8
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	200	17,97	14,81	19,59	7,11	37,57	397,80718	24,4	12,33	18,36	4775,33	2747,81	3761,57	24,79	15,75	20,27
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8
Итого за 'Обед'			22,82	14,81	24,05	11,57	85,86	642,15	51,71	30,26	40,99	7369,43	3765,76	5567,6	134,58	107,44	121,01
2 день																	
Обед																	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	950	366	658	7,6	7,6	7,6
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	2	2	2	380	146,4	263,2	3,8	3,16	3,48
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	180	1,46	1,28	1,15	0,04	11,05	58,09851	6,92	3,77	5,35	605,25	223,2	414,23	36,02	19,37	27,69
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0	3,58	3,58	5,41	53,9184875	16,3	10,19	13,24	512,59	122,63	317,61	2,46	1,56	2,01
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,54	0,51	22,09	131,520525	17,59	11,66	14,63	602,06	529,2	565,63	24,41	3,59	14
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90	10,98	8,97	5,74	5,25	12,65	146,028168	110,7	22,68	66,69	1111,5	387,68	749,59	26,52	26,52	26,52
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8
Итого за 'Обед'			20,08	10,8	14,85	10,22	85,2	544,09	155,51	52,3	103,9	4311,4	1925,11	3118,26	147,6	108,6	128,1
3 день																	
Обед																	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	950	366	658	7,6	7,6	7,6
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	5	5	5	950	366	658	9,5	7,9	8,7
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,157086	3,69	3,69	3,69	398,25	156,6	277,43	39,61	23,41	31,51

49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым соусом и растительным маслом	60	0,86	0	3,65	3,65	6,32	60,0120132											
									15	8,89	11,94	384,2	158,82	271,51	6,26	1,82			4,04
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,91365	18,36	10,86	14,61	2084,07	1025,55	1554,81	30,49	20,28			25,39
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	90	10,48	10,19	10,07	0,03	2,19	141,13044	23,66	11,79	17,73	2187,24	1352,27	1769,76	24,83	16,39			20,64
-	Бананы	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5	6	1,5	3,75	300	123	211,5	18,9	18,9			18,9
	Итого за 'Обед' 4 день Обед		22,89	10,19	16,42	6,39	92,63	591,56	71,71	41,73	56,72	7253,76	3548,25	5401,01	137,19	96,3			116,77
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	950	366	658	7,6	7,6			7,6
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	2	2	2	380	146,4	263,2	3,8	3,16			3,48
29/10	Чай с лимоном	180	0,21	0	0,05	0,05	8,93	35,6324488	3,85	3,72	3,79	434,63	165,16	299,9	39,92	23,87			31,9
48/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым соусом и растительным маслом	60	0,85	0	3,66	3,66	6,37	60,5531984											
									14,66	8,56	11,61	359,34	163,22	261,28	6,87	1,85			4,36
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,940175	15,92	8,3	12,11	369,83	365,4	367,62	9,36	4,76			7,06
4/256	Мясо тушеное	90	13,54	13,89	12,92	2,73	2,68	180,85451	16,49	11,09	13,79	2518,38	1574,19	2046,28	17,21	10,05			13,65
	Итого за 'Обед' 5 день Обед		23,2	13,92	20,05	7,54	74,49	566,83	52,93	33,67	43,3	5012,18	2780,37	3896,28	84,77	51,29			68,05
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	950	366	658	7,6	7,6			7,6
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	2	2	2	380	146,4	263,2	3,8	3,16			3,48
27/10	Чай	180	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,88157	3,77	3,77	3,77	436,5	165,6	301,05	39,98	23,78			31,88
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0	3,58	3,58	5,41	53,9184875											
									16,3	10,19	13,24	512,59	122,63	317,61	2,46	1,56			2,01
292/17	Жаркое из мяса птиц с овощами	200	19,13	16,88	25,23	8,16	17,2	369,235881	38,87	21,28	30,07	3717,42	2297,82	3007,62	34,3	17,91			26,1
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8			46,8
	Итого за 'Обед' 6 день Обед		23,84	16,88	29,69	12,62	65,55	612,56	62,94	39,24	51,09	6146,51	3248,45	4697,48	134,93	100,81			117,87
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	950	366	658	7,6	7,6			7,6
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	5	5	5	950	366	658	9,5	7,9			8,7
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	3,22	2,56	2,36	0,16	13,04	83,957688	10,37	4,07	7,22	850,32	325,44	587,88	34,37	16,35			25,36
6/40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,11	0	3,67	3,67	7,29	64,5956179											
									14,64	8,54	11,59	286,03	151,91	218,97	6,02	1,29			3,65
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,89	1,63	4,37	0,32	30,38	175,645824											
									22,17	10,62	16,39	1667,86	770,07	1218,97	23,36	10,18			16,77
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц	90	15,29	13,27	18,24	5,59	11,81	271,963946											
									23,48	12,41	17,94	2712,12	1645,37	2178,74	18,79	13,25			16,02
	Итого за 'Обед'		26,81	17,46	29,08	10,18	84,93	702,01	75,66	40,63	58,14	7416,33	3624,79	5520,56	99,64	56,58			78,11

1 день

2 НЕДЕЛЯ

Обед

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	950	366	658	7,6	7,6	7,6
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	5	5	5	950	366	658	9,5	7,9	8,7
27/10	Чай	180	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,88157	3,77	3,77	3,77	436,5	165,6	301,05	39,98	23,78	31,88
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,96	0	3,58	3,58	5,35	54,9386628									
									16,55	7,16	11,85	487,6	116,75	302,18	8,95	8,65	8,8
7/9	Картофель запеченный с фаршем из мяса птиц	200	15,92	13,1	13,7	1,16	24,98	285,26565									
									26,97	16,68	21,83	3143,11	2153,93	2648,52	39,37	15,73	27,55
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8
Итого за 'Обед'			20,76	13,1	18,16	5,62	73,26	529,61	54,29	34,61	44,45	6117,21	3318,28	4717,75	152,2	110,46	131,33

2 день

Обед

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	950	366	658	7,6	7,6	7,6
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	5	5	5	950	366	658	9,5	7,9	8,7
29/10	Чай с лимоном	180	0,21	0	0,05	0,05	8,93	35,6324488	3,85	3,72	3,79	434,63	165,16	299,9	39,92	23,87	31,9
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0	3,58	3,58	5,41	53,9184875									
									16,3	10,19	13,24	512,59	122,63	317,61	2,46	1,56	2,01
21/4	Пюре гороховое	150	14,92	0,02	3,52	1,45	41,47	244,347135	18,9	11,4	15,15	1,25	1,25	1,25	12,32	10,02	11,17
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	90	13,61	11,52	12,81	3,62	11,8	216,605421									
									22,8	10,8	16,8	2432,94	1485,53	1959,23	16,11	12,38	14,24
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8
Итого за 'Обед'			33,27	11,54	20,8	9,54	101,6	705,03	68,85	43,11	55,98	5431,41	2656,57	4043,99	134,7	110,13	122,42

3 день

Обед

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	950	366	658	7,6	7,6	7,6
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	5	5	5	950	366	658	9,5	7,9	8,7
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	180	1,46	1,28	1,15	0,04	11,05	58,09851	6,92	3,77	5,35	605,25	223,2	414,23	36,02	19,37	27,69
48/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,85	0	3,66	3,66	6,37	60,5531984									
									14,66	8,56	11,61	359,34	163,22	261,28	6,87	1,85	4,36
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,940175	15,92	8,3	12,11	369,83	365,4	367,62	9,36	4,76	7,06
8/239	Тефтели рыбные в соусе	110	7,83	6,44	3,07	1,02	10,2	99,6809	85,57	18,67	52,12	987,6	368,15	677,87	20,3	19,15	19,76
-	Бананы	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5	4	1	2,5	200	82	141	12,6	12,6	12,6
Итого за 'Обед'			20,24	7,75	11,79	6,33	106,8	603,62	132,07	45,3	88,69	4422,02	1933,97	3177,99	102,25	73,23	87,78

4 день

Обед

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	950	366	658	7,6	7,6	7,6
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	2	2	2	380	146,4	263,2	3,8	3,16	3,48
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,157086	3,69	3,69	3,69	398,25	156,6	277,43	39,61	23,41	31,51

3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,96	0	3,58	3,58	5,35	54,9386628											
									16,55	7,16	11,85	487,6	116,75	302,18	8,95	8,65	8,8		
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	200	17,97	14,81	19,59	7,11	37,57	397,80718											
									24,4	12,33	18,36	4775,33	2747,81	3761,57	24,79	15,75	20,27		
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8		
	Итого за 'Обед' 5 день Обед		22,82	14,81	24,05	11,57	81,46	625,43	48,63	27,18	37,9	7141,18	3683,56	5412,37	131,55	105,37	118,46		
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	950	366	658	7,6	7,6	7,6		
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	2	2	2	380	146,4	263,2	3,8	3,16	3,48		
36/10	Какао с молоком	180	3,28	2,61	2,46	0,54	21,77	116,612143	13,78	4,86	9,32	1103,4	373,4	738,4	39,19	19,29	29,24		
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,86	0	3,65	3,65	6,32	60,0120132											
									15	8,89	11,94	384,2	158,82	271,51	6,26	1,82	4,04		
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,54	0,51	22,09	131,520525	17,59	11,66	14,63	602,06	529,2	565,63	24,41	3,59	14		
59/8	Сосиски отварные	100	9,36	9,36	15,08	0	0,8	176,335	2000	1000	1500	166,5	166,5	166,5	0,05	0,05	0,05		
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8		
	Итого за 'Обед' 6 день Обед		20,31	12,52	25,56	5,54	84,99	639,01	2050,4	1029,41	1539,89	3736,16	1890,32	2813,24	128,11	82,31	105,21		
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	950	366	658	7,6	7,6	7,6		
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	5	5	5	950	366	658	9,5	7,9	8,7		
27/10	Чай	180	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,88157	3,77	3,77	3,77	436,5	165,6	301,05	39,98	23,78	31,88		
6/40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,11	0	3,67	3,67	7,29	64,5956179											
									14,64	8,54	11,59	286,03	151,91	218,97	6,02	1,29	3,65		
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,91365	18,36	10,86	14,61	2084,07	1025,55	1554,81	30,49	20,28	25,39		
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	90	13,99	11,77	12,3	4,31	12,56	216,637128											
									19,2	12	15,6	2466,84	1498,4	1982,62	16,98	10,99	13,98		
	Итого за 'Обед'		25,16	11,77	18,18	10,19	85,67	592,87	60,97	40,16	50,57	7173,44	3573,47	5373,45	110,56	71,84	91,2		