

01.03.2023

Согласовано
Начальник МКУ "Управление
образования" Муслимовского
района Е.Т.
И.А. Хайбуллина



Согласовано
Директор ОУ
И.А. Хайбуллина



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

ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛИМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НА 2023 г.
ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5-11 КЛАССАХ, ОБЕД

ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5-11 КЛАССАХ, ОБЕД																	
Но- мер ре- с.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	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	200	0,2	0	0,05	0,05	9,92	38,7573	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	80	1,28	0	4,77	4,77	7,13	73,25155									
									22,06	9,55	15,81	650,13	155,67	402,9	11,94	11,53	11,74
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	250	22,47	18,51	24,49	8,89	46,97	497,259									
									30,5	15,41	22,95	5969,17	3434,77	4701,97	30,98	19,69	25,34
Итого за 'Обед'			27,25	18,51	29,74	14,15	86,43	715,11	61,33	33,73	47,53	8575,8	4341,63	6458,72	96,96	67,46	82,21
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
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,62	1,42	1,27	0,05	12,28	64,5539	7,69	4,19	5,94	672,5	248	460,25	40,02	21,52	30,77
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	80	1,1	0	4,77	4,77	7,21	71,89132									
									16,3	10,19	13,24	512,59	122,63	317,61	2,46	1,56	2,01
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,25	0,62	26,51	157,8246	21,11	14	17,55	722,47	635,04	678,76	29,29	4,31	16,8
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90	10,98	8,97	5,74	5,25	12,65	146,0282									
									110,7	22,68	66,69	1111,5	387,68	749,59	26,52	26,52	26,52
Итого за 'Обед'			20,74	11,05	16,48	11,13	81,05	546,14	160,79	56,05	108,42	4919,06	2125,35	3522,21	115,39	69,41	92,4
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)	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,17454	4,1	4,1	4,1	442,5	174	308,25	44,01	26,01	35,01

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	200	0,2	0	0,05	0,05	9,92	38,7573	4,19	4,19	4,19	485	184	334,5	44,42	26,42	35,42
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	80	1,28	0	4,77	4,77	7,13	73,25155									
									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	250	19,9	16,38	17,13	1,45	31,22	356,5821	33,72	20,85	27,28	3928,89	2692,41	3310,65	49,21	19,66	34,44
Итого за 'Обед'			24,68	16,38	22,38	6,71	70,68	574,44	59,45	37,2	48,33	6801,49	3725,16	5263,33	119,68	70,23	94,96

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	200	0,23	0	0,05	0,05	9,92	39,59161	4,28	4,14	4,21	482,93	183,51	333,22	44,36	26,52	35,44
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	80	1,1	0	4,77	4,77	7,21	71,89132									
									21,73	13,59	17,66	683,45	163,51	423,48	3,27	2,08	2,68
21/4	Пюре гороховое	180	17,91	0,03	4,22	1,74	49,77	293,2166	22,68	13,68	18,18	1,5	1,5	1,5	14,78	12,03	13,4
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	90	13,61	11,52	12,81	3,62	11,8	216,6054	22,8	10,8	16,8	2432,94	1485,53	1959,23	16,11	12,38	14,24
Итого за 'Обед'			36,15	11,54	22,3	10,63	101,11	727,15	76,49	47,2	61,85	5500,82	2566,05	4033,43	95,62	68,51	82,06

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)	200	1,62	1,42	1,27	0,05	12,28	64,5539	7,69	4,19	5,94	672,5	248	460,25	40,02	21,52	30,77
48/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	80	1,13	0	4,89	4,89	8,49	80,7376									
									19,55	11,41	15,48	479,12	217,62	348,37	9,16	2,47	5,81
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,7282	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
-	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'			20,65	7,9	13,64	7,59	105,91	620,23	135,73	49,57	92,65	4559,05	2081,17	3320,11	142,74	110,2	126,51

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	5	5	5	950	366	658	9,5	7,9	8,7
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,17454	4,1	4,1	4,1	442,5	174	308,25	44,01	26,01	35,01
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	80	1,28	0	4,77	4,77	7,13	73,25155									
									22,06	9,55	15,81	650,13	155,67	402,9	11,94	11,53	11,74

4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	250	22,47	18,51	24,49	8,89	46,97	497,259										
									30,5	15,41	22,95	5969,17	3434,77	4701,97	30,98	19,69	25,34	
Итого за 'Обед'			27,25	18,51	29,74	14,15	81,54	696,53	61,65	34,05	47,85	8961,8	4496,43	6729,12	104,03	72,73	88,38	
5 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	
3/10	Компот из яблок	200	0,16	0	0,16	0,16	24,08	93,35024	5	5	5	480	232,2	356,1	45,78	26,88	36,33	
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	80	1,15	0	4,87	4,87	8,43	80,01602	15	8,89	11,94	384,2	158,82	271,51	6,26	1,82	4,04	
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,25	0,62	26,51	157,8246	21,11	14	17,55	722,47	635,04	678,76	29,29	4,31	16,8	
59/8	Сосиски отварные	50	4,68	4,68	7,54	0	0,4	88,1675	2000	1000	1500	166,5	166,5	166,5	0,05	0,05	0,05	
Итого за 'Обед'			13,02	5,33	17,25	6,08	81,83	525,2	2046,1	1032,89	1539,49	3653,18	1924,56	2788,87	98,48	48,55	73,51	
6 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	200	0,2	0	0,05	0,05	9,92	38,7573	4,19	4,19	4,19	485	184	334,5	44,42	26,42	35,42	
6/40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	1,48	0	4,9	4,9	9,72	86,12749	19,52	11,38	15,45	381,37	202,55	291,96	8,02	1,72	4,87	
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на костном бульоне	250	1,8	8,14	2,37	2,69	9,85	64,33093	31,26	17,43	24,34	1214,07	426,52	820,29	59,37	36,75	48,06	
41/2	Фрикадельки мясные	25	4,84	4,81	3,45	0	0,28	51,4055	12,2	7,2	9,7	958,58	603,01	780,8	7,24	4,22	5,73	
Итого за 'Обед'			11,63	12,95	11,21	8,08	52,19	346,47	72,17	45,2	58,68	4939,02	2148,07	3543,55	136,15	84,61	110,38	