

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

Согласовано Директор
ОУ

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

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

ОБУЧАЮЩИХСЯ В 1-4 КЛАССАХ, ОБЕД

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюد)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	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																	
-	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
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	0	3,58	3,58	6,79	59,0098	2,94	2,83	2,88	491,7	116,95	304,33	2,58	1,51	2,05
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	200	17,97	14,81	14,64	2,17	37,57	353,3017	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'			22,56	14,81	19,1	6,63	87,31	601,72	38,11	25,93	32,02	7373,53	3765,96	5569,75	128,21	100,3	114,25
2 день																	
-	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	53,91849	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	131,5205	17,59	11,66	14,63	602,06	529,2	565,63	24,41	3,59	14
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	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
-	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	85,21	544,092	155,51	52,3	103,91	4311,4	1925,11	3118,26	147,61	108,6	128,1
3 день																	
-	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	18,15709	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	54,93866	16,55	7,16	11,85	487,6	116,75	302,18	8,95	8,65	8,8
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,9136	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	141,1304	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'			22,99	10,19	16,35	6,31	91,65	586,49	73,26	40	56,63	7357,16	3506,18	5431,67	139,88	103,13	121,54

4 день

-	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	35,63245	3,85	3,72	3,79	434,63	165,16	299,9	39,92	23,87	31,9
17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,61	0	3,61	3,61	7,02	60,06937									
									2,63	2,52	2,58	420,3	111,85	266,08	7,02	6,09	6,56
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,9402	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	180,8545	16,49	11,09	13,79	2518,38	1574,19	2046,28	17,21	10,05	13,65
Итого за 'Обед'			22,97	13,92	19,99	7,49	75,15	566,34	40,9	27,64	34,27	5073,14	2729,01	3901,07	84,92	55,53	70,24

5 день

-	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
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	60,01201									
									15	8,89	11,94	384,2	158,82	271,51	6,26	1,82	4,04
292/17	Жаркое из мяса птиц с овощами	200	19,13	16,88	25,23	8,16	17,2	369,2359	38,87	21,28	30,07	3717,42	2297,82	3007,62	34,3	17,91	26,1
-	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'			24,97	16,88	29,86	12,79	77,56	665,4758	63,64	36,94	50,28	6068,12	3216,64	4642,38	104,54	66,87	85,7

6 день

-	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	83,95769	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	64,59562									
									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	175,6458									
									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	271,9639									
									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

-	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	54,93866									
									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	285,2657									
									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

-	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	35,63245	3,85	3,72	3,79	434,63	165,16	299,9	39,92	23,87	31,9	
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	0	3,58	3,58	6,79	59,0098		2,94	2,83	2,88	491,7	116,95	304,33	2,58	1,51	2,05
21/4	Пюре гороховое	150	14,92	0,02	3,52	1,45	41,47	244,3471	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	216,6054		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'			33,15	11,54	20,8	9,54	103	710,12	55,49	35,75	45,62	5410,52	2650,89	4030,7	134,83	110,08	122,46	

3 день

-	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	
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0	3,58	3,58	5,41	53,91849		16,3	10,19	13,24	512,59	122,63	317,61	2,46	1,56	2,01
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,9402	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'			20,22	7,75	11,71	6,24	105,9	596,98	133,71	46,94	90,32	4575,27	1893,38	3234,32	97,83	72,94	85,42	

4 день

-	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	18,15709	3,69	3,69	3,69	398,25	156,6	277,43	39,61	23,41	31,51	
17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,61	0	3,61	3,61	7,02	60,06937		2,63	2,52	2,58	420,3	111,85	266,08	7,02	6,09	6,56
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	200	17,97	14,81	14,64	2,17	37,57	353,3017	13,42	6,78	10,1	2626,43	1511,3	2068,86	13,63	8,66	11,15	
-	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'			22,47	14,81	19,13	6,66	83,14	586,05	23,74	16,99	20,36	4924,98	2442,15	3683,57	118,46	95,72	107,09	

5 день

-	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	116,6121	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	60,01201		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	131,5205	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'			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	

6 день

-	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	64,59562									
									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	170,9136	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	216,6371									
									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