

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

Согласовано
Директор ОУ
/Э.И. Ибрагимова/

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 5-11 КЛАССАХ, ОБЕД

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	Эн- дж, 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																	
-	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
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	80	0,94	0	4,77	4,77	9,06	78,6797									
									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	250	22,47	18,51	18,3	2,71	46,97	441,627	24,4	12,33	18,36	4775,33	2747,81	3761,57	24,79	15,75	20,27
Итого за 'Обед'			26,9	18,51	23,56	7,97	88,36	664,91	36,11	23,93	30,02	7223,53	3615,96	5419,75	81,41	53,5	67,45
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
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	71,8913									
									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	157,825	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	146,028									
									110,7	22,68	66,69	1111,5	387,68	749,59	26,52	26,52	26,52
Итого за 'Обед'			20,73	11,04	16,47	11,13	81,06	546,144	160,8	56,06	108,42	4919,06	2125,35	3522,21	115,39	69,41	92,4
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)	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,1745	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	73,2516									
									16,55	7,16	11,85	487,6	116,75	302,18	8,95	8,65	8,8
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	0	2,07	2,07	41,37	205,096	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	141,13									
									23,66	11,79	17,73	2187,24	1352,27	1769,76	24,83	16,39	20,64
Итого за 'Обед'			23,15	10,19	17,39	7,35	78,13	545,5	67,67	38,91	53,29	7101,41	3400,58	5250,99	125,38	86,84	106,14

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	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	39,5916	4,28	4,14	4,21	482,93	183,51	333,22	44,36	26,52	35,44	
17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	80	0,82	0	4,81	4,81	9,36	80,0925		2,63	2,52	2,58	420,3	111,85	266,08	7,02	6,09	6,56
4/2	Борщ с картофелем на костном бульоне	250	1,67	8,14	2,79	3,17	13,24	80,0072		14,76	8,06	11,41	271,76	84,56	178,16	3,4	1,91	2,65
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'			10,87	12,95	11,54	8,47	55,21	356,94	38,87	26,92	32,89	4033,57	1714,93	2874,25	79,12	54,24	66,68	

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	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	
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	80,016		15	8,89	11,94	384,2	158,82	271,51	6,26	1,82	4,04
292/17	Жаркое из мясо птиц с овощами	250	23,92	21,11	31,53	10,2	21,5	461,545	48,59	26,6	37,59	4646,78	2872,28	3759,53	42,87	22,39	32,63	
Итого за 'Обед'			28,57	21,11	36,89	15,56	62,26	686,164	72,78	44,68	58,72	7415,98	3947,1	5681,54	110,65	66,13	88,39	

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	
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,5989	3,95	3,95	3,95	454,5	172,98	313,74	41,94	24,93	33,44	
6/40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	1,48	0	4,9	4,9	9,72	86,1275		19,52	11,38	15,45	381,37	202,55	291,96	8,02	1,72	4,87
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	180	4,67	1,95	5,24	0,39	36,46	210,775		26,6	12,74	19,67	2001,43	924,09	1462,76	28,03	12,22	20,13
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мясо говядины и птиц	90	15,29	13,27	18,24	5,59	11,81	271,964	23,48	12,41	17,94	2712,12	1645,37	2178,74	18,79	13,25	16,02	
Итого за 'Обед'			25,76	15,23	28,87	11,37	103,6	762,31	78,55	45,48	62,02	7449,42	3676,98	5563,2	113,88	67,63	90,75	

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	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	73,2516		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 мясо птиц	250	19,9	16,38	17,13	1,45	31,22	356,582		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

-	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	39,5916	4,28	4,14	4,21	482,93	183,51	333,22	44,36	26,52	35,44	
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	80	0,94	0	4,77	4,77	9,06	78,6797		2,94	2,83	2,88	491,7	116,95	304,33	2,58	1,51	2,05
21/4	Пюре гороховое	180	17,91	0,03	4,22	1,74	49,77	293,217	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	216,605		22,8	10,8	16,8	2432,94	1485,53	1959,23	16,11	12,38	14,24
Итого за 'Обед'			35,99	11,54	22,3	10,63	103	733,94	57,7	36,45	47,07	5309,06	2519,49	3914,28	94,93	67,94	81,43	

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)	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	71,8913		16,3	10,19	13,24	512,59	122,63	317,61	2,46	1,56	2,01
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,728	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'			20,62	7,9	13,52	7,47	104,6	611,38	132,48	48,35	90,41	4592,52	1986,18	3289,35	136,03	109,29	122,7	

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	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	20,1745	4,1	4,1	4,1	442,5	174	308,25	44,01	26,01	35,01	
17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	80	0,82	0	4,81	4,81	9,36	80,0925		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	250	22,47	18,51	18,3	2,71	46,97	441,627	30,5	15,41	22,95	5969,17	3434,77	4701,97	30,98	19,69	25,34	
Итого за 'Обед'			26,78	18,51	23,6	8,01	83,77	647,74	42,22	27,03	34,63	8731,97	4452,62	6592,29	99,11	67,29	83,2	

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	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	93,3502	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	80,016		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	157,825	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

-	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	86,1275	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	64,3309	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