



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И.



**ЦИКЛИЧНОЕ ВЕСЕННЕЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛЮМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НА 2024 г.**

ОБУЧАЮЩИХСЯ В 1-4 КЛАССАХ, ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Но- мер ре- ц.	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			Ca	Mg	P	Fe	A	B	B ₁		
1 НЕДЕЛЯ															
1 день															
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0	
27/10	Чай сладкий	190/10	0,2	0,05	9,92	38,7573	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	
4/8	Плов из мяса говядины	150/50	14,8	16,51	36,71	353,2515	18,72	42,6	185,26	2,16	0	2304	0,07	0,96	
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10	
	Итого	560	19,36	17,52	84,81	565,8731	45,51	65,7	243,66	5,56	0	2335,5	0,15	10,96	
2 день															
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0	
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07	
3/10	Компот из яблок	155/45	0,16	0,16	24,08	93,35024	6,79	3,42	4,09	0,91	0	10,8	0,01	1,6	
1/1	Зеленый горошек с маслом растительным	38,4/1,6	1,22	1,64	4,47	33,68221	7,84	8,23	24,34	0,27	0	117,6	0,04	3,92	
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	146,3/3,7	3,11	3,54	22,09	131,5205	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	34,11	0,12	5,45	
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90	10,98	5,74	12,65	146,0282	28,91	38,93	161,89	1,05	5,94	0,36	0,08	0,3	
	Итого	550	22,06	14,3	89,87	564,8254	188	100,53	384,54	4,59	45,69	181,37	0,3	11,34	
3 день															
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0	
27/10	Чай полусладкий	195/5	0,2	0,05	5,03	20,17454	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	75,2/4,8	1,1	4,77	7,21	71,89132	27,26	15,44	30,4	0,99	0	6,59	0,01	1,55	
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	34,47	170,9136	11,67	101,25	147,84	3,47	0	4,79	0,19	0	
2/9	Мясо птицы (грудка) отварное в соусе	45/45	10,48	10,07	2,19	141,1304	10,63	8,97	74,88	0,85	27,14	14,31	0,03	0,39	
	Итого	580	22,32	17,17	75,48	529,2942	60,21	139,76	300,52	6,49	27,14	27,19	0,28	1,94	
4 день															

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	0	0	0	0	0		
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0		
29/10	Чай с сахаром с лимоном	182,3/9,7/8	0,23	0,05	9,92	39,59161	2,18	0,56	1	0,06	0	0,44	0	0,78		
46/3	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	146,3//3,7	5,3	2,98	34,11	183,9402	10,53	7,17	39,83	0,73	9	9	0,06	0		
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птицы	90	15,29	18,24	11,81	271,9639	16,14	21,47	146,31	2,06	32,13	4,46	0,06	0,55		
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10		
Итого		580	23,86	22,04	85,16	627,6319	51,85	47,6	229,74	5,83	41,13	44,9	0,19	11,33		

5 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0		
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0		
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07		
6/10	Компот из сухофруктов	180/20	1,02	0,06	23,18	87,59892	31,33	19,95	27,16	0,65	0	630	0,02	0,32		
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	175,5/4,5	4,67	5,24	36,46	210,775	84,43	27,88	113,31	0,48	31,5	18,23	0,05	0,35		
	Ватрушка с начинкой	80	6,02	0	1,84	27,74768	14,83	0	0	0,93	0	0	0,07	0,04		
Итого		530	18,3	8,52	88,06	486,3659	241,09	67,43	247,87	3,3	52,5	666,73	0,19	0,78		

6 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0		
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0		
27/10	Чай полусладкий	195/5	0,2	0,05	5,03	20,17454	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0		
6	Салат "Степной" с растительным маслом	75,2/4,8	1,73	4,9	10,04	88,25597	14,78	22,19	50,03	0,59	0	2722,91	0,09	5,16		
3/8	Мясо говядины тушеное с овощами	50/150	15,72	15,66	21,87	289,1652	22,83	40,5	185,92	2,74	0	20	0,14	10,68		
Итого		540	21,61	21,17	63,52	522,78	48,26	76,79	283,35	4,51	0	2744,41	0,28	15,84		

2 НЕДЕЛЯ

1 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0		
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0		
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07		
27/10	Чай сладкий	190/10	0,2	0,05	9,92	38,7573	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0		
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	34,47	170,9136	11,67	101,25	147,84	3,47	0	4,79	0,19	0		
1/1	Зеленый горошек с маслом растительным	38,4/1,6	1,22	1,64	4,47	33,68221	7,84	8,23	24,34	0,27	0	117,6	0,04	3,92		
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	90	13,61	12,81	11,8	216,6054	14,97	19,14	120,93	1,71	37,3	7,11	0,07	0,24		
Итого		550	28,2	19,44	87,24	620,2029	145,27	148,22	400,51	6,72	58,3	148	0,35	4,23		

2 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0		
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0		
29/10	Чай с сахаром с лимоном	182,3/9,7/8	0,23	0,05	9,92	39,59161	2,18	0,56	1	0,06	0	0,44	0	0,78		
57/8	Запеканка картофельная с фаршем из мяса говядины	140/60	18,87	14,69	24,95	305,8657	29,75	40,54	189,53	3,11	10,02	34,69	0,12	8,25		

49/1	Салат "Винегрет"	75,2/4,8	1,15	4,87	8,43	80,01602	17,09	15,26	35,02	0,67	0	737,8	0,04	3,16		
Итого		540	24,21	20,17	69,88	550,6576	59,52	70,46	272,95	5,01	10,02	774,43	0,21	12,19		

3 день

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	0	0	0	0	0		
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0		
3/10	Компот из яблок	155/45	0,16	0,16	24,08	93,35024	6,79	3,42	4,09	0,91	0	10,8	0,01	1,6		
46/3	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	146,3/3,7	5,3	2,98	34,11	183,9402	10,53	7,17	39,83	0,73	9	9	0,06	0		
59/8	Сосиски отварные	100	9,36	15,08	0,8	176,335	20	11,25	97,3	1,44	0	0	0,02	0		
-	Фрукты	100	1,5	0,5	22,7	95,5	8	42	28	0,6	0	120	0,04	10		
Итого		590	18,96	19,09	99,41	632,5816	52,32	73,24	200,82	4,46	9	140,8	0,17	11,6		

4 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0		
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0		
27/10	Чай полусладкий	195/5	0,2	0,05	5,03	20,17454	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0		
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10		
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	150/50	17,97	19,59	37,57	397,8072	20,33	33,75	161,36	1,66	31,64	1329,04	0,06	0,92		
Итого		560	22,53	20,6	80,78	591,846	46,98	56,85	219,76	5,04	31,64	1360,54	0,14	10,92		

5 день

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	0	0	0	0	0		
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0		
-	Сок	200	1	0,2	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,02	4		
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	200	4,21	2,45	17,58	105,0893	27,66	29,04	79,25	1,53	0	872,64	0,16	3,68		
	Ватрушка с начинкой	80	6,02	0	1,84	27,74768	14,83	0	0	0,93	0	0	0,07	0,04		
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10		
Итого		620	14,27	3,42	69,34	351,4532	79,49	55,44	135,85	8,24	0	903,64	0,32	17,72		

6 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0		
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0		
-	Печенье	30	2,25	2,94	23,01	126,678	8,7	6	27	0,63	3	2,4	0,02	0		
27/10	Чай сладкий	190/10	0,2	0,05	9,92	38,7573	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0		
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	146,3/3,7	3,11	3,54	22,09	131,5205	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	34,11	0,12	5,45		
4/256	Мясо тушеное в томатном соусе	45/45	13,54	12,92	2,68	180,8545	9,71	18,19	129,95	1,92	0	410,4	0,04	1,03		
Итого		530	23,06	20,01	84,28	602,9946	63,16	68,64	291,17	4,87	21,75	448,41	0,23	6,48		