



**ЦИКЛИЧНОЕ ВЕСЕННЕЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛИМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НА 2024 г.  
ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5-11 КЛАССАХ, ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК**

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	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 <sub>1</sub>	
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>														
<b>1 день</b>														
-	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	165/55	16,28	18,16	40,38	388,5767	20,59	46,86	203,78	2,38	0	2534,4	0,08	1,06
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>20,84</b>	<b>19,17</b>	<b>88,48</b>	<b>601,1983</b>	<b>47,38</b>	<b>69,96</b>	<b>262,18</b>	<b>5,78</b>	<b>0</b>	<b>2565,9</b>	<b>0,16</b>	<b>11,06</b>
<b>2 день</b>														
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	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
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	175,5/4,5	3,73	4,25	26,51	157,8246	40,75	36,42	104,19	1,35	22,5	40,93	0,14	6,54
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	12,2	6,38	14,05	162,2535	32,12	43,25	179,88	1,16	6,6	0,4	0,09	0,33
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>23,34</b>	<b>14,07</b>	<b>95,91</b>	<b>596,0628</b>	<b>190,16</b>	<b>102,69</b>	<b>395,56</b>	<b>4,66</b>	<b>50,1</b>	<b>70,63</b>	<b>0,29</b>	<b>8,54</b>
<b>3 день</b>														
-	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	94/6	1,38	5,97	9,01	89,86415	34,08	19,3	37,99	1,24	0	8,24	0,01	1,94
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	2,07	41,37	205,0964	14	121,5	177,41	4,17	0	5,75	0,23	0
2/9	Мясо птицы (грудка) отварное в соусе	50/50	11,64	11,19	2,44	156,8116	11,81	9,97	83,21	0,94	30,15	15,9	0,03	0,43
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>25,07</b>	<b>19,84</b>	<b>84,43</b>	<b>597,131</b>	<b>70,54</b>	<b>164,87</b>	<b>346,01</b>	<b>7,53</b>	<b>30,15</b>	<b>31,39</b>	<b>0,32</b>	<b>2,37</b>
<b>4 день</b>														
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	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
46/3	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	175,5/4,5	6,36	3,57	40,93	220,7282	12,64	8,61	47,79	0,87	10,8	10,8	0,08	0
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птицы	100	16,99	20,26	13,12	302,1822	17,94	23,85	162,57	2,28	35,7	4,95	0,07	0,61
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>28,2</b>	<b>24,5</b>	<b>95,24</b>	<b>710,0764</b>	<b>43,26</b>	<b>47,12</b>	<b>258,76</b>	<b>4,38</b>	<b>46,5</b>	<b>17,69</b>	<b>0,2</b>	<b>1,39</b>

### 5 день

-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	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	195/5	5,19	5,82	40,51	234,1944	93,81	30,98	125,9	0,54	35	20,25	0,06	0,39
	Ватрушка с начинкой	80	6,02	0	1,84	27,74768	14,83	0	0	0,93	0	0	0,07	0,04
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>19,48</b>	<b>9,16</b>	<b>96,8</b>	<b>532,1754</b>	<b>250,47</b>	<b>70,53</b>	<b>260,46</b>	<b>3,36</b>	<b>56</b>	<b>668,75</b>	<b>0,2</b>	<b>0,82</b>

### 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	94/6	2,17	6,12	12,55	110,32	18,47	27,74	62,54	0,73	0	3403,64	0,11	6,45
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
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>22,05</b>	<b>22,39</b>	<b>66,03</b>	<b>544,844</b>	<b>51,95</b>	<b>82,34</b>	<b>295,86</b>	<b>4,65</b>	<b>0</b>	<b>3425,14</b>	<b>0,3</b>	<b>17,13</b>

## 2 НЕДЕЛЯ

### 1 день

-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	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	180	7,89	2,07	41,37	205,0964	14	121,5	177,41	4,17	0	5,75	0,23	0
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	100	15,12	14,24	13,11	240,6727	16,63	21,27	134,36	1,9	41,44	7,9	0,07	0,27
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>30,46</b>	<b>19,64</b>	<b>95,67</b>	<b>667,1608</b>	<b>141,42</b>	<b>162,37</b>	<b>419,17</b>	<b>7,34</b>	<b>62,44</b>	<b>32,15</b>	<b>0,35</b>	<b>0,34</b>

### 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
49/1	Салат "Винегрет"	94/6	1,43	6,09	10,54	100,02	21,37	19,07	43,77	0,83	0	922,25	0,05	3,95
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
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>24,49</b>	<b>21,39</b>	<b>71,99</b>	<b>570,6616</b>	<b>63,8</b>	<b>74,27</b>	<b>281,7</b>	<b>5,17</b>	<b>10,02</b>	<b>958,88</b>	<b>0,22</b>	<b>12,98</b>

### 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
-	Печенье	30	2,25	2,94	23,01	126,678	8,7	6	27	0,63	3	2,4	0,02	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	175,5/4,5	6,36	3,57	40,93	220,7282	12,64	8,61	47,79	0,87	10,8	10,8	0,08	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
<b>Итого</b>		<b>570</b>	<b>22,09</b>	<b>22,31</b>	<b>115,4</b>	<b>742,2757</b>	<b>58,63</b>	<b>43,38</b>	<b>223,58</b>	<b>5,02</b>	<b>13,8</b>	<b>25,5</b>	<b>0,18</b>	<b>1,6</b>

#### 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
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	165/55	19,77	21,55	41,33	437,5879	22,36	37,13	177,49	1,82	34,8	1461,94	0,07	1,02
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
<b>Итого</b>		<b>580</b>	<b>24,33</b>	<b>22,56</b>	<b>84,54</b>	<b>631,6267</b>	<b>49,01</b>	<b>60,23</b>	<b>235,89</b>	<b>5,2</b>	<b>34,8</b>	<b>1493,44</b>	<b>0,15</b>	<b>11,02</b>

#### 5 день

-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	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
-	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	220	4,63	2,7	19,34	115,5982	30,42	31,94	87,18	1,69	0	959,9	0,17	4,05
	Ватрушка с начинкой	80	6,02	0	1,84	27,74768	14,83	0	0	0,93	0	0	0,07	0,04
<b>Итого</b>		<b>580</b>	<b>18,9</b>	<b>6,18</b>	<b>73,05</b>	<b>412,4603</b>	<b>169,75</b>	<b>59,54</b>	<b>208,58</b>	<b>6,66</b>	<b>21</b>	<b>978,4</b>	<b>0,31</b>	<b>8,16</b>

#### 6 день

-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	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
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	175,5/4,5	3,73	4,25	26,51	157,8246	40,75	36,42	104,19	1,35	22,5	40,93	0,14	6,54
4/256	Мясо тушеное в томатном соусе	50/50	15,04	14,36	2,98	200,9495	10,78	20,21	144,39	2,13	0	456	0,05	1,14
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>23,59</b>	<b>19,28</b>	<b>70,68</b>	<b>545,1058</b>	<b>62,32</b>	<b>70,73</b>	<b>295,98</b>	<b>4,68</b>	<b>22,5</b>	<b>498,43</b>	<b>0,24</b>	<b>7,68</b>