

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

Согласовано  
Директор ОУ



Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель  
Ибрагимова Э.И.

/Э.И. Ибрагимова/



**ЦИКЛИЧЕСКОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ОСЕННЕЕ (ЗИМНЕЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛЮМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НА 2026 г.  
ОБУЧАЮЩИХСЯ В 1-4 КЛАССАХ**

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	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 <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	

**1 ДЕНЬ**

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	
27/10	Чай полусладкий	230	0,2	0,1	5,8	23	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,5	6,0	9,3	93	41,4	17,8	31,9	0,6	0,0	0,0	33,9	
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	200	18,0	19,6	37,6	398	20,3	33,8	161,4	1,7	31,6	0,1	0,1	
<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>		<b>570</b>	<b>22,1</b>	<b>26,0</b>	<b>68,4</b>	<b>588</b>	<b>68,9</b>	<b>61,0</b>	<b>224,9</b>	<b>3,0</b>	<b>31,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>34,8</b>

**2 ДЕНЬ**

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	
4/13	Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	35	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	0,0	0,1	
29/10	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	9,9	40	2,2	0,6	1,0	0,1	0,0	0,0	0,8	
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,4	6,0	9,0	90	34,1	19,3	38,0	1,2	0,0	0,0	1,9	
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	3,5	22,1	132	34,0	30,4	86,8	1,1	18,8	0,1	0,1	
48/8-1	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	90	8,5	5,9	17,2	225	28,9	17,2	74,8	1,2	0,0	0,0	2,4	
<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>		<b>590</b>	<b>17,2</b>	<b>18,4</b>	<b>73,9</b>	<b>595</b>	<b>206,1</b>	<b>82,4</b>	<b>292,2</b>	<b>4,5</b>	<b>39,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>10,7</b>

**3 ДЕНЬ**

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0
27/10	Чай полусладкий	230	0,2	0,1	5,8	23	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	49	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,0	10,0

292/17	Жаркое из мяса бройлер-цыплят с овощами	220	21,1	27,8	38,9	406	41,9	52,2	232,2	2,8	72,9	0,2	0,2	9,4
<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>		<b>600</b>	<b>24,7</b>	<b>28,6</b>	<b>75,7</b>	<b>570</b>	<b>65,0</b>	<b>70,6</b>	<b>274,8</b>	<b>5,8</b>	<b>72,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>19,4</b>

## 4 ДЕНЬ

## Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
27/10	Чай сладкий	200	0,2	0,1	9,9	39	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4/13	Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	35	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	0,0	0,0	0,1
49/1	Салат "Винегрет" с растительным маслом	100	1,4	6,1	10,5	100	21,4	19,1	43,8	0,8	0,0	0,1	0,0	4,0
3/4	Каша гречневая вязкая	180	5,5	4,6	28,6	171	11,2	83,9	123,8	2,9	18,0	0,2	0,1	0,0
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	90	10,5	10,1	2,2	141	10,6	9,0	74,9	0,9	27,1	0,0	0,1	0,4
<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>		<b>620</b>	<b>21,5</b>	<b>23,9</b>	<b>67,0</b>	<b>560</b>	<b>150,5</b>	<b>126,8</b>	<b>334,0</b>	<b>5,5</b>	<b>66,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>4,4</b>

5 ДЕНЬ

## Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	88	31,3	20,0	27,2	0,7	0,0	0,0	0,1	0,5
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	49	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,0	0,0	10,0
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	4,4	4,6	23,7	153	87,1	24,6	104,7	0,5	18,2	0,1	0,1	0,4
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	90	13,6	12,8	11,8	217	15,0	19,1	120,9	1,7	37,3	0,1	0,1	0,2
<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>		<b>580</b>	<b>21,8</b>	<b>18,2</b>	<b>86,0</b>	<b>580</b>	<b>156,4</b>	<b>82,1</b>	<b>295,4</b>	<b>5,9</b>	<b>55,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>11,1</b>

## 6 ДЕНЬ

## Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
29/10	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	9,9	40	2,2	0,6	1,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,8
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,2	6,0	11,3	98	24,4	34,3	49,7	0,6	0,0	0,1	0,1	4,5
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,4	3,6	40,9	221	12,6	8,6	47,8	0,9	10,8	0,1	0,0	0,0
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90	11,0	5,7	12,7	146	28,9	38,9	161,9	1,1	5,9	0,1	0,1	0,3
<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>		<b>610</b>	<b>21,2</b>	<b>15,7</b>	<b>90,5</b>	<b>579</b>	<b>75,2</b>	<b>91,8</b>	<b>292,0</b>	<b>3,4</b>	<b>16,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>5,6</b>

7 ЛЕНЬ

## Горячий завтрак

- Хлеб пшеничный 20 1,2 0,1 7,4 36 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0

-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
27/10	Чай сладкий	200	0,2	0,1	9,9	39	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,5	6,0	9,3	93	41,4	17,8	31,9	0,6	0,0	0,0	0,0	33,9
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	3,5	22,1	132	34,0	30,4	86,8	1,1	18,8	0,1	0,1	5,5
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мясо говядины и птицы	90	14,3	16,6	12,3	254	16,1	21,5	146,3	2,1	32,1	0,1	0,1	0,6
<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>		<b>580</b>	<b>21,6</b>	<b>26,5</b>	<b>69,4</b>	<b>592</b>	<b>98,8</b>	<b>79,1</b>	<b>296,6</b>	<b>4,6</b>	<b>50,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>39,9</b>

## 8 ДЕНЬ

### Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,1	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
3/10	Компот из яблок	200	0,2	0,2	19,2	75	6,6	3,4	4,1	0,9	0,0	0,0	0,0	1,6
4/13	Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	35	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	0,0	0,0	0,1
6/40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	1,9	6,1	12,2	120	17,5	24,9	52,6	0,7	0,0	0,1	0,1	4,0
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	200	2,3	6,9	10,6	140	27,0	16,5	34,5	0,8	0,0	0,1	0,1	6,4
41/2	Фрикадельки мясные для супа	30	5,8	4,1	10,3	120	4,1	6,1	46,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,1
<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>		<b>590</b>	<b>14,6</b>	<b>20,3</b>	<b>71,7</b>	<b>582</b>	<b>162,3</b>	<b>65,7</b>	<b>229,5</b>	<b>4,0</b>	<b>21,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>12,1</b>

## 9 ДЕНЬ

### Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
29/10	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	9,9	40	2,2	0,6	1,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,8
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	49	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,0	0,0	10,0
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,4	3,6	40,9	221	12,6	8,6	47,8	0,9	10,8	0,1	0,0	0,0
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	90	13,6	12,8	11,8	217	15,0	19,1	120,9	1,7	37,3	0,1	0,1	0,2
<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>		<b>610</b>	<b>23,0</b>	<b>17,2</b>	<b>90,0</b>	<b>600</b>	<b>52,8</b>	<b>46,7</b>	<b>212,3</b>	<b>5,6</b>	<b>48,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>11,0</b>

## 10 ДЕНЬ

### Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
27/10	Чай полусладкий	230	0,2	0,1	5,8	23	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,4	6,0	9,0	90	34,1	19,3	38,0	1,2	0,0	0,0	0,0	1,9
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	200	18,0	19,6	37,6	398	20,3	33,8	161,4	1,7	31,6	0,1	0,1	0,9
<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>		<b>570</b>	<b>22,0</b>	<b>26,0</b>	<b>68,1</b>	<b>585</b>	<b>61,6</b>	<b>62,5</b>	<b>231,0</b>	<b>3,7</b>	<b>31,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>2,9</b>

## 11 ДЕНЬ

### Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,1	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	88	31,3	20,0	27,2	0,7	0,0	0,0	0,1	0,5
4/13	Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	35	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	0,0	0,0	0,1
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,2	6,0	11,3	98	24,4	34,3	49,7	0,6	0,0	0,1	0,1	4,5
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	3,5	22,1	132	34,0	30,4	86,8	1,1	18,8	0,1	0,1	5,5
4/256	Мясо тушеное в томатном соусе	90	11,0	9,0	4,0	138	9,7	18,2	130,0	1,9	0,0	0,0	0,1	1,0
<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>		<b>600</b>	<b>20,8</b>	<b>21,6</b>	<b>80,1</b>	<b>583</b>	<b>206,4</b>	<b>117,7</b>	<b>385,2</b>	<b>5,2</b>	<b>39,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>11,5</b>

## 12 ДЕНЬ

### Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
27/10	Чай сладкий	200	0,2	0,1	9,9	39	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
49/1	Салат "Винегрет" с растительным маслом	100	1,4	6,1	10,5	100	21,4	19,1	43,8	0,8	0,0	0,1	0,0	4,0
3/4	Каша гречневая вязкая	180	5,5	4,6	28,6	171	11,2	83,9	123,8	2,9	18,0	0,2	0,1	0,0
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	90	13,6	12,8	11,8	217	15,0	19,1	120,9	1,7	37,3	0,1	0,1	0,2
<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>		<b>610</b>	<b>23,1</b>	<b>23,9</b>	<b>76,6</b>	<b>600</b>	<b>54,8</b>	<b>131,5</b>	<b>320,1</b>	<b>6,2</b>	<b>55,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>4,2</b>

<b>Итого за период</b>	<b>7130</b>	<b>253,6</b>	<b>266,2</b>	<b>917,4</b>	<b>7013</b>	<b>1358,8</b>	<b>1017,6</b>	<b>3387,9</b>	<b>57,4</b>	<b>529,3</b>	<b>2,7</b>	<b>2,8</b>	<b>167,5</b>
<b>Итого средний за 1 день</b>	<b>594</b>	<b>21,1</b>	<b>22,2</b>	<b>76,4</b>	<b>584</b>	<b>113,2</b>	<b>84,8</b>	<b>282,3</b>	<b>4,8</b>	<b>44,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>14,0</b>