

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



Согласовано
Директор ОУ *Лефшацкая Н.И.*

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И.



ЦИКЛИЧЕСКОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ОСЕННЕЕ (ЗИМНЕЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НА 2026 г.

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 ₁	B ₂	

1 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,2	14,8	72	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	0,1	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
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
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	220	19,8	21,6	41,3	438	22,4	37,1	177,5	1,8	34,8	0,1	0,1	1,0
Итого за 'Горячий завтрак'		620	25,8	28,2	83,7	683	74,4	69,1	256,8	3,6	34,8	0,2	0,2	34,9

? ДЕНЬ

Горячий завтрак

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	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	0,1	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
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
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,7	4,3	26,5	158	40,8	36,4	104,2	1,4	22,5	0,1	0,1	6,5
48/8-1	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	100	9,5	6,5	19,2	250	32,1	19,2	83,1	1,3	0,0	0,0	0,1	2,7
Итого за 'Горячий завтрак'		640	18,5	17,3	88,2	649	119,6	89,5	273,6	5,2	22,5	0,2	0,2	12,0

3 ДЕНЬ

Горячий завтрак

Горячий завтрак														
-	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,2	14,8	72	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	0,1	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
-	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
292/17	Жаркое из мяса бройлер-цыплят с овощами	250	23,9	31,5	44,2	462	47,6	59,3	263,9	3,2	82,8	0,2	0,3	10,7
Итого за 'Горячий завтрак'		650	28,8	32,6	88,9	663	74,3	82,4	322,3	6,6	82,8	0,3	0,3	20,7

4 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	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	0,1	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
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
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
3/4	Каша гречневая вязкая	200	6,1	5,1	31,8	190	12,5	93,2	137,5	3,2	20,0	0,2	0,1
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	100	11,6	11,2	2,4	157	11,8	10,0	83,2	0,9	30,2	0,0	0,1
Итого за 'Горячий завтрак'		670	24,5	25,7	78,3	632	156,4	141,8	371,9	6,3	71,2	0,3	0,3
4,5													

5 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	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	0,1	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
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
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	5,3	5,5	28,4	183	104,5	29,5	125,6	0,6	21,8	0,1	0,1
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	100	15,1	14,2	13,1	241	16,6	21,3	134,4	1,9	41,4	0,1	0,1
Итого за 'Горячий завтрак'		640	26,6	26,3	97,6	715	204,4	102,6	366,4	4,9	63,3	0,3	0,3
35,1													

6 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	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	0,1	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	0,8
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	4,5
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	7,1	4,0	45,5	245	14,0	9,6	53,1	1,0	12,0	0,1	0,0
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	12,2	6,4	14,1	162	32,1	43,3	179,9	1,2	6,6	0,1	0,1
Итого за 'Горячий завтрак'		660	24,3	16,9	104,4	657	83,3	101,7	331,1	4,0	18,6	0,3	0,2
5,6													

7 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	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	0,1	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

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	180	3,7	4,3	26,5	158	40,8	36,4	104,2	1,4	22,5	0,1	0,1	6,5
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птицы	100	15,9	18,4	13,7	283	17,9	23,9	162,6	2,3	35,7	0,1	0,1	0,6
Итого за 'Горячий завтрак'		640	25,0	29,2	83,0	683	110,9	92,2	346,1	5,4	58,2	0,3	0,3	41,0

8 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	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	0,1	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	220	2,6	7,5	11,7	154	29,7	18,1	37,9	0,9	0,0	0,1	0,1	7,0
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
Итого за 'Горячий завтрак'		620	15,5	21,2	76,9	615	168,5	72,1	248,7	4,5	21,0	0,2	0,2	12,7

9 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	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	0,1	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	200	7,1	4,0	45,5	245	14,0	9,6	53,1	1,0	12,0	0,1	0,0	0,0
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	100	15,1	14,2	13,1	241	16,6	21,3	134,4	1,9	41,4	0,1	0,1	0,3
Итого за 'Горячий завтрак'		660	26,5	19,2	103,7	686	59,4	54,5	246,9	6,3	53,4	0,2	0,2	11,1

10 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,2	14,8	72	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	0,1	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	220	19,8	21,6	41,3	438	22,4	37,1	177,5	1,8	34,8	0,1	0,1	1,0
Итого за 'Горячий завтрак'		620	25,6	28,2	83,4	680	67,1	70,5	262,9	4,3	34,8	0,1	0,2	3,0

11 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	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	0,1	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
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	180	3,7	4,3	26,5	158	40,8	36,4	104,2	1,4	22,5	0,1	0,1	6,5
4/256	Мясо тушеное в томатном соусе	100	12,2	10,0	4,5	153	10,8	20,2	144,4	2,1	0,0	0,1	0,1	1,1
Итого за 'Горячий завтрак'		640	21,8	20,8	89,1	608	117,8	124,9	372,9	5,9	22,5	0,3	0,4	12,7

12 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	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	0,1	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	200	6,1	5,1	31,8	190	12,5	93,2	137,5	3,2	20,0	0,2	0,1	0,0
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	100	15,1	14,2	13,1	241	16,6	21,3	134,4	1,9	41,4	0,1	0,1	0,3
Итого за 'Горячий завтрак'		660	26,5	26,1	88,9	680	61,2	147,6	363,1	7,1	61,4	0,4	0,3	4,2

Итого за период	7720	289,2	291,5	1066,1	7951	1297,2	1149,1	3762,6	64,0	544,5	3,0	3,0	197,3
Итого средний за 1 день	643	24,1	24,3	88,8	663	108,1	95,8	313,5	5,3	45,4	0,3	0,2	16,4