

Согласовано

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

Согласовано

Директор ОУ

Ибрагимова Э.И.
/Э.И. Ибрагимова/

Утверждено

Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И.

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

ОБУЧАЮЩИХСЯ В 1-4 КЛАССАХ, ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, кккал	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
			в т.ч. всего жив.	в т.ч. раст.	в т.ч. всего	в т.ч. раст.											

1 НЕДЕЛЯ

1 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	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	38,757	3,77	3,77	3,77	436,5	165,6	301,05	39,98	23,78	31,88
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,96	0	3,58	3,58	5,35	54,939	16,55	7,16	11,85	487,6	116,75	302,18	8,95	8,65	8,8
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	200	17,97	14,81	19,59	7,11	37,57	397,81	24,4	12,33	18,36	4775,33	2747,81	3761,57	24,79	15,75	20,27
	Итого за 'Горячий завтрак'	520	23,1	14,81	23,77	11,3	79,42	616,69	49,71	28,26	38,99	7219,43	3615,76	5417,6	87,78	60,64	74,21

2 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	950	366	658	7,6	7,6	7,6
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	2	2	2	380	146,4	263,2	3,8	3,16	3,48
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,62	1,42	1,27	0,05	12,28	64,554	6,92	3,77	5,35	605,25	223,2	414,23	36,02	19,37	27,69
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0	3,58	3,58	5,41	53,918	16,3	10,19	13,24	512,59	122,63	317,61	2,46	1,56	2,01
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,54	0,51	22,09	131,52	17,59	11,66	14,63	602,06	529,2	565,63	24,41	3,59	14
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90	10,98	8,97	5,74	5,25	12,65	146,03	110,7	22,68	66,69	1111,5	387,68	749,59	26,52	26,52	26,52
-	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 'Горячий завтрак'	660	20,9	10,94	15,09	10,35	90,6	569,89	155,51	52,3	103,9	4311,4	1925,11	3118,26	147,6	108,6	128,1

3 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	950	366	658	7,6	7,6	7,6
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	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	20,175	3,69	3,69	3,69	398,25	156,6	277,43	39,61	23,41	31,51

49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым огурцом и растительным маслом	60	0,86	0	3,65	3,65	6,32	60,012	15	8,89	11,94	384,2	158,82	271,51	6,26	1,82	4,04
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,91	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 'Горячий завтрак'		560	22,07	10,19	16,05	6,01	74,6	517,41	65,71	40,23	52,97	6953,76	3425,25	5189,51	118,29	77,4	97,87

4 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	950	366	658	7,6	7,6	7,6
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	2	2	2	380	146,4	263,2	3,8	3,16	3,48
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0	0,05	0,05	9,92	39,592	3,85	3,72	3,79	434,63	165,16	299,9	39,92	23,87	31,9
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,96	0	3,58	3,58	5,35	54,939	16,55	7,16	11,85	487,6	116,75	302,18	8,95	8,65	8,8
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	200	1,33	6,51	2,23	2,53	10,59	64,006	32,8	17,92	25,36	603,92	187,92	395,92	7,55	4,24	5,9
41/2	Фрикадельки мясные	25	4,84	4,81	3,45	0	0,28	51,406	12,2	7,2	9,7	958,58	603,01	780,8	7,24	4,22	5,73
-	Яблочки	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 'Горячий завтрак'		645	11,74	11,32	10,27	7,13	64,31	383,81	69,4	40	54,7	3964,73	1735,24	2849,99	121,87	98,54	110,2

5 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	950	366	658	7,6	7,6	7,6
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	2	2	2	380	146,4	263,2	3,8	3,16	3,48
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,84	2,63	0,18	14,48	93,286	11,52	4,52	8,02	944,8	361,6	653,2	38,19	18,17	28,18
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0	3,58	3,58	5,41	53,918	16,3	10,19	13,24	512,59	122,63	317,61	2,46	1,5	2,01
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,89	1,63	4,37	0,32	30,38	175,65	29,56	14,16	21,86	2223,82	1026,77	1625,29	31,15	13,58	22,36
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц	90	15,29	13,27	18,24	5,59	11,81	271,96	23,48	12,41	17,94	2712,12	1645,37	2178,74	18,79	13,25	16,02
Итого за 'Горячий завтрак'		560	27,55	17,74	29,37	10,22	88,67	720	82,85	43,28	63,07	7723,32	3668,76	5696,04	101,99	57,31	79,65

6 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	950	366	658	7,6	7,6	7,6
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	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	38,757	4,19	4,19	4,19	485	184	334,5	44,42	26,42	35,42
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	0	3,58	3,58	6,79	59,01	2,94	2,83	2,88	491,7	116,95	304,33	2,58	1,51	2,05
292/17	Жаркое из мяса птиц с овощами	200	19,13	16,88	25,23	8,16	17,2	369,24	38,87	21,28	30,07	3717,42	2297,82	3007,62	34,3	17,91	26,1
Итого за 'Горячий завтрак'		520	24	16,88	29,41	12,34	60,5	592,19	51	33,3	42,15	6594,12	3330,77	4962,45	98,4	61,34	79,87

2 НЕДЕЛЯ
1 ДЕНЬ

Горячий завтрак																	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	950	366	658	7,6	7,6	7,6
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	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	38,757	3,77	3,77	3,77	436,5	165,6	301,05	39,98	23,78	31,88
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,96	0	3,58	3,58	5,35	54,939	16,55	7,16	11,85	487,6	116,75	302,18	8,95	8,65	8,8
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,91	18,36	10,86	14,61	2084,07	1025,55	1554,81	30,49	20,28	25,39
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	90	13,99	11,77	12,3	4,31	12,56	216,64	19,2	12	15,6	2466,84	1498,4	1982,62	16,98	10,99	13,98
Итого за 'Горячий завтрак'		560	25,69	11,77	18,21	10,22	88,88	606,43	62,87	38,79	50,83	7375,01	3538,31	5456,66	113,5	79,2	96,35

2 ДЕНЬ

Горячий завтрак																	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	950	366	658	7,6	7,6	7,6
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	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	39,592	3,85	3,72	3,79	434,63	165,16	299,9	39,92	23,87	31,9
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0	3,58	3,58	5,41	53,918	16,3	10,19	13,24	512,59	122,63	317,61	2,46	1,56	2,01
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	200	4,21	6,38	2,45	2,45	17,58	105,09	22,18	14,18	18,18	1130,93	576,85	853,89	40,18	21,15	30,66
-	Мясо птицы отварное	25	4,96	5,28	4,7	0	62,106	2,09	0,78	1,44	939,6	600,3	769,95	6,06	4,44	5,25	
-	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 'Горячий завтрак'		645	14,6	11,66	11,74	7,04	71,09	434,57	51,42	35,87	43,64	5067,76	2346,94	3707,35	152,51	113,32	132,92

3 ДЕНЬ

Горячий завтрак																	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	950	366	658	7,6	7,6	7,6
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	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	64,554	7,69	4,19	5,94	672,5	248	460,25	40,02	21,52	30,77
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	0	3,58	3,58	6,79	59,01	3,92	3,77	3,85	655,6	155,94	405,77	3,45	2,01	2,73
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	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	99,681	85,57	18,67	52,12	987,6	368,15	677,87	20,3	19,15	19,76
Итого за 'Горячий завтрак'		580	19,41	7,89	11,46	5,87	89,96	532,37	118,09	39,94	79,02	4585,53	1869,49	3227,51	90,22	62,95	76,62

4 ДЕНЬ

Горячий завтрак																	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	950	366	658	7,6	7,6	7,6
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	2	2	2	380	146,4	263,2	3,8	3,16	3,48
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,175	3,69	3,69	3,69	398,25	156,6	277,43	39,61	23,41	31,51

3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,96	0	3,58	3,58	5,35	54,939	16,55	7,16	11,85	487,6	116,75	302,18	8,95	8,65	8,8
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	200	17,97	14,81	19,59	7,11	37,57	397,81	24,4	12,33	18,36	4775,33	2747,81	3761,57	24,79	15,75	20,27
-	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 'Горячий завтрак'		620	23,5	14,81	24,17	11,7	86,13	646,78	48,63	27,18	37,9	7141,18	3683,56	5412,37	131,55	105,37	118,46

5 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	950	366	658	7,6	7,6	7,6
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	2	2	2	380	146,4	263,2	3,8	3,16	3,48
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	2,73	0,6	24,19	129,57	13,78	4,86	9,32	1103,4	373,4	738,4	39,19	19,29	29,24
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым отпуском и растительным маслом	60	0,86	0	3,65	3,65	6,32	60,012									
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,54	0,51	22,09	131,52	15	8,89	11,94	384,2	158,82	271,51	6,26	1,82	4,04
59/8	Сосиски отварные	100	9,36	9,36	15,08	0	0,8	176,34	2000	1000	1500	166,5	166,5	166,5	0,05	0,05	0,05
Итого за 'Горячий завтрак'		570	20,93	12,81	25,56	5,32	79,98	622,62	2048,4	1027,41	1537,89	3586,16	1740,32	2663,24	81,31	35,51	58,41

6 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	950	366	658	7,6	7,6	7,6
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	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	38,757	3,77	3,77	3,77	436,5	165,6	301,05	39,98	23,78	31,88
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0	3,58	3,58	5,41	53,918									
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,91	16,3	10,19	13,24	512,59	122,63	317,61	2,46	1,56	2,01
4/256	Мясо тушеное	90	13,54	13,89	12,92	2,73	2,68	180,85	18,36	10,86	14,61	2084,07	1025,55	1554,81	30,49	20,28	25,39
Итого за 'Горячий завтрак'		560	25,1	13,89	18,83	8,64	79,07	569,63	59,92	40,92	50,42	7451,54	3619,97	5535,76	107,23	71,17	89,22