

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

Согласовано
Директор ОУ

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И.
/Э.И. Ибрагимова/

**ЦИКЛИЧНОЕ ОСЕННЕЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛЮМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НА 2023 г.**

ОБУЧАЮЩИХСЯ В 1-4 КЛАССАХ, ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

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

1 НЕДЕЛЯ

1 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	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	38,7573	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	54,93866		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	397,8072	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	91,02	665,37	51,71	30,26	40,99	7369,43	3765,76	5567,6	134,58	107,44	121,01	

2 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	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	64,5539	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	53,91849		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	131,5205	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	146,0282		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	67,1703	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	20,17454	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, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,86	0	3,65	3,65	6,32	60,01201		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	170,9136	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	141,1304	23,66	11,79	17,73	2187,24	1352,27	1769,76	24,83	16,39	20,64	
-	Бананы	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5	6	1,5	3,75	300	123	211,5	18,9	18,9	18,9	
Итого за 'Горячий завтрак'		660	23,57	10,19	16,55	6,51	97,3	612,91	71,71	41,73	56,72	7253,76	3548,25	5401,01	137,19	96,3	116,77	

4 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	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	39,59161	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	54,93866		16,55	7,16	11,85	487,6	116,75	302,18	8,95	8,65	8,8
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,9402	15,92	8,3	12,11	369,83	365,4	367,62	9,36	4,76	7,06	
4/256	Мясо тушеное	90	13,54	13,89	12,92	2,73	2,68	180,8545	16,49	11,09	13,79	2518,38	1574,19	2046,28	17,21	10,05	13,65	
Итого за 'Горячий завтрак'		560	24	13,92	20,09	7,58	78,63	584,51	54,81	32,28	43,55	5140,44	2733,9	3937,17	86,85	58,1	72,49	

5 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	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	200	0,2	0	0,05	0,05	9,92	38,7573	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	53,91849		16,3	10,19	13,24	512,59	122,63	317,61	2,46	1,56	2,01
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	5,82	0,43	40,51	234,1944		29,56	14,16	21,86	2223,82	1026,77	1625,29	31,15	13,58	22,36
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	90	13,61	11,52	12,81	3,62	11,8	216,6054		22,8	10,8	16,8	2432,94	1485,53	1959,23	16,11	12,38	14,24
-	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	24,18	13,69	23,22	8,64	105,82	717,34	76,42	42,92	59,67	7085,84	3462,92	5274,38	147,89	108,85	128,37	

6 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	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	
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,84	2,63	0,18	14,48	93,28632	10,37	4,07	7,22	850,32	325,44	587,88	34,37	16,35	25,36	
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	0	3,58	3,58	6,79	59,0098		2,94	2,83	2,88	491,7	116,95	304,33	2,58	1,51	2,05
292/17	Жаркое из мяса бройлер-цыплят с овощами	200	19,13	16,88	25,23	8,16	17,2	369,2359	38,87	21,28	30,07	3717,42	2297,82	3007,62	34,3	17,91	26,1	
Итого за 'Горячий завтрак'		520	27,38	19,73	31,99	12,47	65,06	646,72	57,18	33,18	45,18	6959,44	3472,21	5215,83	88,35	51,27	69,81	

2 НЕДЕЛЯ

1 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	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	38,7573	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	54,93866		16,55	7,16	11,85	487,6	116,75	302,18	8,95	8,65	8,8
7/9	Картофель запеченный с фаршем из мясо птиц	200	15,92	13,1	13,7	1,16	24,98	285,2657		26,97	16,68	21,83	3143,11	2153,93	2648,52	39,37	15,73	27,55
-	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	21,44	13,1	18,29	5,75	78,43	552,83	54,29	34,61	44,45	6117,21	3318,28	4717,75	152,2	110,46	131,33	

2 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	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	39,59161	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	53,91849		16,3	10,19	13,24	512,59	122,63	317,61	2,46	1,56	2,01
21/4	Пюре гороховое	150	14,92	0,02	3,52	1,45	41,47	244,3471	18,9	11,4	15,15	1,25	1,25	1,25	12,32	10,02	11,17	
7/293	Мяса бройлер-цыплят жареные	90	21	20,96	23,31	3,78	0,1	294,2547	25,18	11,99	18,58	2302,07	1471,37	1886,72	14,84	10,87	12,85	
-	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	41,35	20,98	31,42	9,82	95,08	805,98	71,24	44,3	57,77	5300,54	2642,41	3971,47	133,44	108,62	121,03	

3 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	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	64,5539	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	59,0098		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	183,9402	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	99,6809	85,57	18,67	52,12	987,6	368,15	677,87	20,3	19,15	19,76	
-	Бананы	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5	4	1	2,5	200	82	141	12,6	12,6	12,6	
Итого за 'Горячий завтрак'		680	20,91	7,89	11,96	6,37	112,66	627,87	122,09	40,94	81,52	4785,53	1951,49	3368,51	102,82	75,55	89,22	

4 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	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	20,17454	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	54,93866		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	397,8072	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	67,1703	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	129,569	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, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,86	0	3,65	3,65	6,32	60,01201		15	8,89	11,94	384,2	158,82	271,51	6,26	1,82	4,04
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,54	0,51	22,09	131,5205	17,59	11,66	14,63	602,06	529,2	565,63	24,41	3,59	14	
59/8	Сосиски отварные	100	9,36	9,36	15,08	0	0,8	176,335	2000	1000	1500	166,5	166,5	166,5	0,05	0,05	0,05	
-	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'		670	21,33	12,81	25,96	5,72	91,58	671,3	2050,4	1029,41	1539,89	3736,16	1890,32	2813,24	128,11	82,31	105,21	

6 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	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	38,7573	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	53,91849		16,3	10,19	13,24	512,59	122,63	317,61	2,46	1,56	2,01
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,9136	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	216,6371		19,2	12	15,6	2466,84	1498,4	1982,62	16,98	10,99	13,98
Итого за 'Горячий завтрак'		560	25,55	11,77	18,21	10,22	88,95	605,41	62,63	41,82	52,22	7400	3544,19	5472,09	107	72,11	89,56	