

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

Согласовано
Директор ОУ



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

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

ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5-11 КЛАССАХ, ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

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	220	19,77	16,29	21,55	7,82	41,33	437,5879	24,4	12,33	18,36	4775,33	2747,81	3761,57	24,79	15,75	20,27	
Итого за 'Горячий завтрак'		540	24,89	16,29	25,73	12,01	83,18	656,47	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	67,1703	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	180	3,73	0,65	4,25	0,62	26,51	157,8246	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	
Итого за 'Горячий завтрак'		590	21,12	11,05	15,4	10,05	83,42	547,51	153,51	50,3	101,9	4161,4	1775,11	2968,26	100,8	61,8	81,3	

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	180	7,89	0	2,07	2,07	41,37	205,0964	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	
Итого за 'Горячий завтрак'		590	23,39	10,19	16,39	6,36	81,5	551,6	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	67,1703	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
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	250	1,67	8,14	2,79	3,17	13,24	80,00721		41	22,4	31,7	754,9	234,9	494,9	9,44	5,3	7,37
41/2	Фрикадельки мясные	25	4,84	4,81	3,45	0	0,28	51,4055	12,2	7,2	9,7	958,58	603,01	780,8	7,24	4,22	5,73	
Итого за 'Горячий завтрак'		595	11,67	12,95	10,43	7,36	55,36	351,13	75,6	42,48	59,04	3965,71	1632,22	2798,96	76,96	52,8	64,88	

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	180	4,67	1,95	5,24	0,39	36,46	210,775		26,6	12,74	19,67	2001,43	924,09	1462,76	28,03	12,22	20,13
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
Итого за 'Горячий завтрак'		590	23,26	13,47	22,24	8,2	90,17	645,24	71,47	39,5	55,48	6713,46	3210,25	4961,85	97,98	60,69	79,34	

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	
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,59892	4,39	4,39	4,39	505	192,2	348,6	46,6	27,7	37,15	
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	220	21,05	18,57	27,75	8,97	18,92	406,1595		42,76	23,4	33,08	4089,16	2527,6	3308,38	37,72	19,7	28,71
Итого за 'Горячий завтрак'		540	26,73	18,57	31,95	13,17	75,47	677,95	55,08	35,62	45,35	6985,86	3568,75	5277,31	104,01	64,41	84,21	

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
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	0	2,38	2,38	20,28	111,4937		22,63	14,58	18,61	691,97	414,28	553,13	43,1	21,13	32,11
-	Мясо птицы отварное	25	4,96	5,28	4,7	0	0	62,1064	16,7	6,26	11,48	7516,8	4802,4	6159,6	48,49	35,5	41,99	
-	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'		695	13,16	5,28	11,66	6,97	73,73	441,16	66,65	38,78	52,72	11182,9	6381,04	8781,95	204,42	151,35	177,89	

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	180	17,91	0,03	4,22	1,74	49,77	293,2166	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	23,34	3,78	0,11	294,4646	45,33	21,58	33,45	4143,72	2648,46	3396,09	26,72	19,56	23,14	
Итого за 'Горячий завтрак'		590	43,93	20,98	31,75	9,71	91,78	806,38	89,38	51,89	70,64	6992,19	3669,5	5330,84	98,51	70,51	84,51	

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	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,7282	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	
Итого за 'Горячий завтрак'		610	20,47	7,9	12,05	6	96,78	569,16	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	67,1703	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	220	19,77	16,29	21,55	7,82	41,33	437,5879	24,4	12,33	18,36	4775,33	2747,81	3761,57	24,79	15,75	20,27
	Итого за 'Горячий завтрак'	540	24,89	16,29	25,73	12,01	78,29	637,89	46,63	25,18	35,9	6991,18	3533,56	5262,37	84,75	58,57	71,66

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	5	5	5	950	366	658	9,5	7,9	8,7
3/10	Компот из яблок	200	0,16	0	0,16	0,16	24,08	93,35024	5	5	5	480	232,2	356,1	45,78	26,88	36,33
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									
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,25	0,62	26,51	157,8246	21,11	14	17,55	722,47	635,04	678,76	29,29	4,31	16,8
59/8	Сосиски отварные	50	4,68	4,68	7,54	0	0,4	88,1675	2000	1000	1500	166,5	166,5	166,5	0,05	0,05	0,05
	Итого за 'Горячий завтрак'	550	13,39	5,33	16,15	4,98	83,89	524,54	2046,1	1032,89	1539,49	3653,18	1924,56	2788,87	98,48	48,55	73,51

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	4,19	4,19	4,19	485	184	334,5	44,42	26,42	35,42	
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0	3,58	3,58	5,41	53,91849		21,73	13,59	17,66	683,45	163,51	423,48	3,27	2,08	2,68
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	250	1,8	8,14	2,37	2,69	9,85	64,33093		31,26	17,43	24,34	1214,07	426,52	820,29	59,37	36,75	48,06
41/2	Фрикадельки мясные	25	4,84	4,81	3,45	0	0,28	51,4055	12,2	7,2	9,7	958,58	603,01	780,8	7,24	4,22	5,73	
	Итого за 'Горячий завтрак'	595	11,64	12,95	10,01	6,88	52,05	333,6	74,37	47,4	60,89	5241,1	2109,03	3675,07	131,41	84,97	108,19	