

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

Согласовано
Директор
ОУ
/Ибрагимова
/Э.И. Ибрагимова

Муслимовский район
Муслимовский район
Муслимовский район

Муслимовский район
Муслимовский район
Муслимовский район

Муслимовский район
Муслимовский район
Муслимовский район

Муслимовский район
Муслимовский район
Муслимовский район

Муслимовский район
Муслимовский район
Муслимовский район

Муслимовский район
Муслимовский район
Муслимовский район

ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ МУСЛИМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НА 2023 г.

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	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
			в т.ч. всего	жив.	в т.ч. всего	раст.											

1 день																	
Завтрак																	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	1425	549	987	11,4	11,4	11,4
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	3	0,75	1,88	150	61,5	105,75	12,83	6,53	9,68
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,15709	3,69	3,69	3,69	398,25	156,6	277,43	39,61	23,41	31,51
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,37	2,12	4,29	0,47	30,37	177,2516	30,81	13,06	21,94	1932,9	884,65	1408,77	40,69	21,49	31,09
Итого за 'Завтрак'			9,56	2,16	8,36	0,91	63,11	362,78	37,5	17,5	27,5	3906,15	1651,75	2778,95	104,53	62,82	83,67

2 день																	
Завтрак																	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	1425	549	987	11,4	11,4	11,4
29/10	Чай с лимоном	180	0,21	0	0,05	0,05	8,93	35,63245	3,85	3,72	3,79	434,63	165,16	299,9	39,92	23,87	31,9
1/6	Яйцо отварное	60	7,62	7,62	6,9	0	0,42	94,176	13,56	11,4	12,48	0	0	0	6	4,2	5,1
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	6,38	1,91	1,91	16,22	89,19498	22,63	14,58	18,61	691,97	414,28	553,13	43,1	21,13	32,11
Итого за 'Завтрак'			13,94	14	9,25	2,35	53,71	353,34	40,05	29,71	34,88	2551,61	1128,44	1840,03	100,42	60,6	80,51

3 день																	
Завтрак																	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	1425	549	987	11,4	11,4	11,4
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	0,5	0,5	0,5	500	370	435	1,53	0,97	1,25
27/10	Чай	180	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,88157	3,77	3,77	3,77	436,5	165,6	301,05	39,98	23,78	31,88
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,78	2,12	4,13	0,29	26,59	161,2651	30,04	13,01	21,52	1687,83	759,8	1223,82	39,39	20,58	29,99
Итого за 'Завтрак'			11,55	4,75	7,23	0,73	63,66	365,55	34,31	17,28	25,79	4049,33	1844,4	2946,87	92,3	56,73	74,51

4 день																	
Завтрак																	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	1425	549	987	11,4	11,4	11,4
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	180	1,46	1,28	1,15	0,04	11,05	58,09851	6,92	3,77	5,35	605,25	223,2	414,23	36,02	19,37	27,69
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	5,27	2,7	5,51	0,7	28,44	183,0142	28,87	13,31	21,09	1807,26	809,43	1308,34	30,52	13,78	22,15
Итого за 'Завтрак'			10,7	3,98	7,05	1,14	67,63	375,45	35,79	17,08	26,43	3837,51	1581,63	2709,57	77,93	44,55	61,24

5 день

Завтрак

-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	1425	549	987	11,4	11,4	11,4
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,15709	3,69	3,69	3,69	398,25	156,6	277,43	39,61	23,41	31,51
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	6,93	2,59	7,59	2,19	30,84	215,9767	31,89	12,86	22,37	1980,6	899,57	1440,09	32,08	15,9	23,99
Итого за 'Завтрак'			11,12	2,63	11,65	2,63	63,58	401,51	35,78	16,59	26,19	3813,85	1609,27	2711,56	83,95	51,14	67,55

2 НЕДЕЛЯ

1 день

Завтрак

-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	1425	549	987	11,4	11,4	11,4
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	3	0,75	1,88	150	61,5	105,75	12,83	6,53	9,68
29/10	Чай с лимоном	180	0,21	0	0,05	0,05	8,93	35,63245	3,85	3,72	3,79	434,63	165,16	299,9	39,92	23,87	31,9
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,88	2,12	4,93	1,19	29,36	183,8575	27,9	13,75	20,82	1911,3	875,79	1393,55	32,9	16,97	24,94
Итого за 'Завтрак'			10,1	2,16	8,99	1,63	66,49	386,86	34,75	18,22	26,49	3920,93	1651,46	2786,19	97,05	58,77	77,91

2 день

Завтрак

-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	1425	549	987	11,4	11,4	11,4
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	180	1,46	1,28	1,15	0,04	11,05	58,09851	6,92	3,77	5,35	605,25	223,2	414,23	36,02	19,37	27,69
1/6	Яйцо отварное	60	7,62	7,62	6,9	0	0,42	94,176	13,56	11,4	12,48	0	0	0	6	4,2	5,1
14/2	Суп картофельный с крупой	200	1,78	6,51	3,86	4,39	13,43	93,7173	22,67	14,55	18,61	768,73	435,41	602,07	42,95	20,89	31,92
Итого за 'Завтрак'			14,82	15,41	12,3	4,83	53,04	380,33	43,15	29,72	36,44	2798,98	1207,61	2003,3	96,37	55,86	76,12

3 день

Завтрак

-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	1425	549	987	11,4	11,4	11,4
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	0,5	0,5	0,5	500	370	435	1,53	0,97	1,25
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,15709	3,69	3,69	3,69	398,25	156,6	277,43	39,61	23,41	31,51
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,37	2,12	4,29	0,47	30,37	177,2516	30,81	13,06	21,94	1932,9	884,65	1408,77	40,69	21,49	31,09
Итого за 'Завтрак'			12,15	4,75	7,39	0,91	63,04	364,81	35	17,25	26,12	4256,15	1960,25	3108,2	93,23	57,27	75,25

4 день

Завтрак

-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	1425	549	987	11,4	11,4	11,4
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
27/10	Чай	180	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,88157	3,77	3,77	3,77	436,5	165,6	301,05	39,98	23,78	31,88
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,89	2,12	5,5	1,19	29,37	189,0928	27,93	13,76	20,84	1913,1	876,53	1394,82	33,05	17,05	25,05
Итого за 'Завтрак'			10,07	2,16	9,56	1,63	66,5	391,35	31,9	17,58	24,74	3784,6	1595,23	2689,92	85,29	52,67	68,98

5 день

Завтрак

-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	1425	549	987	11,4	11,4	11,4
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,15709	3,69	3,69	3,69	398,25	156,6	277,43	39,61	23,41	31,51
2/6	Омлет запеченный или паровой	130	12,65	13,46	13,56	0	2,24	181,2066	51,25	32,24	41,75	207,73	77,24	142,48	14,4	7,9	11,15
Итого за 'Завтрак'			16,79	13,46	14	0,44	34,91	333,7	54,94	35,93	45,43	2030,98	782,84	1406,91	65,41	42,71	54,06