

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

Согласовано
Директор ОУ
Ибрагимова Э.И.

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

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 реп.	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	67,17	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, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,86	0	3,65	3,65	6,32	60,012									
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,91	15	8,89	11,94	384,2	158,82	271,51	6,26	1,82	4,04
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	90	10,48	10,19	10,07	0,03	2,19	141,13	18,36	10,86	14,61	2084,07	1025,55	1554,81	30,49	20,28	25,39
Итого за 'Горящий 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
-	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 'Горящий 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	1,56	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 'Горящий 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 'Горящий 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 'Горящий 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	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 'Горящий 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 'Горящий 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 'Горящий 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, соленым 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
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
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 'Горящий 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	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	170,91	18,36	10,86	14,61	2084,07	1025,55	1554,81	30,49	20,28	25,39
4/256	Мясо тушеное	90	13,54	13,89	12,92	2,73	2,68	180,85	16,49	11,09	13,79	2518,38	1574,19	2046,28	17,21	10,05	13,65
Итого за 'Горящий 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