

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

Согласовано
Директор ОУ

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 2023 г.

ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5-11 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																	
-	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
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	200	17,97	14,81	19,59	7,11	37,57	397,807	24,4	12,33	18,36	4775,33	2747,81	3761,57	24,79	15,75	20,27
Итого		460	22,13	14,81	20,2	7,72	74,07	561,749	33,17	21,1	27,13	6731,83	3499,01	5115,42	78,83	51,99	65,41
2 день																	
-	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	53,9185	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	157,825	17,59	11,66	14,63	602,06	529,2	565,63	24,41	3,59	14
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	70	8,54	6,98	4,47	4,08	9,84	113,577	110,7	22,68	66,69	1111,5	387,68	749,59	26,52	26,52	26,52
Итого		570	18,68	9,05	14,13	8,89	80,62	515,059	153,51	50,3	101,91	4161,4	1775,11	2968,26	100,81	61,8	81,3
3 день																	
-	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	20,1745	3,69	3,69	3,69	398,25	156,6	277,43	39,61	23,41	31,51
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	0	2,07	2,07	41,37	205,096	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	70	8,15	7,93	7,83	0,02	1,7	109,768	23,66	11,79	17,73	2187,24	1352,27	1769,76	24,83	16,39	20,64
Итого		510	20,2	7,93	10,51	2,7	74,68	460,223	50,71	31,34	41,03	6569,56	3266,42	4918	112,03	75,58	93,84

4 день

-	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	39,5916	3,85	3,72	3,79	434,63	165,16	299,9	39,92	23,87	31,9
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	200	1,33	6,51	2,23	2,53	10,59	264,006	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	51,4055	12,2	7,2	9,7	958,58	603,01	780,8	7,24	4,22	5,73
Итого		485	10,36	11,32	6,29	3,14	47,37	480,187	50,85	30,84	40,85	3327,13	1468,49	2397,82	66,11	43,09	54,61

5 день

-	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
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,5989	4,39	4,39	4,39	505	192,2	348,6	46,6	27,7	37,15
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
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	180	4,67	1,95	5,24	0,39	36,46	210,775	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	70	11,89	10,32	14,19	4,35	9,19	211,528	23,48	12,41	17,94	2712,12	1645,37	2178,74	18,79	13,25	16,02
Итого		570	22,4	12,27	23,7	9,01	101,7	695,098	74,43	41,85	58,13	7155,14	3535,56	5345,34	114,2	67,11	90,65

6 день

-	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
292/17	Жаркое из мяса птиц с овощами	200	19,13	16,88	25,23	8,16	17,2	369,236	38,87	21,28	30,07	3717,42	2297,82	3007,62	34,3	17,91	26,1
Итого		460	23,29	16,88	25,84	8,77	53,7	533,177	48,06	30,47	39,26	6102,42	3213,82	4658,12	95,82	59,83	77,82

2 НЕДЕЛЯ

1 день

-	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
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	0	2,07	2,07	41,37	205,096	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	70	10,88	9,15	9,57	3,35	9,77	168,496	19,2	12	15,6	2466,84	1498,4	1982,62	16,98	10,99	13,98
Итого		510	22,93	9,15	12,25	6,03	87,64	537,534	46,33	31,63	38,98	6887,41	3421,55	5154,48	104,55	70,55	87,55

2 день

-	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	39,5916	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	53,9185	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	205,089	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	62,1064	2,09	0,78	1,44	939,6	600,3	769,95	6,06	4,44	5,25
Итого		545	14,19	11,66	11,34	6,64	59,49	485,89	49,42	33,87	41,65	4917,75	2196,94	3557,35	105,72	66,52	86,12

3 день

Обед

-	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
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,728	15,92	8,3	12,11	369,83	365,4	367,62	9,36	4,76	7,06
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	70	10,58	8,96	9,97	2,82	9,18	168,471	27,86	13,2	20,53	2973,59	1815,64	2394,62	19,69	15,13	17,41
Итого		510	22,52	10,42	15,37	4,23	88,97	578,937	56,47	30,69	43,58	5915,92	3161,04	4538,49	86,17	56,91	71,54

4 день

-	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	20,1745	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	15	8,89	11,94	384,2	158,82	271,51	6,26	1,82	4,04
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	200	17,97	14,81	19,59	7,11	37,57	397,807	24,4	12,33	18,36	4775,33	2747,81	3761,57	24,79	15,75	20,27
Итого		520	22,99	14,81	23,85	11,37	75,5	603,178	45,09	26,91	35,99	6887,78	3575,63	5231,71	82,06	51,74	66,9

5 день

-	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
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,5989	4,39	4,39	4,39	505	192,2	348,6	46,6	27,7	37,15
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,25	0,62	26,51	157,825	17,59	11,66	14,63	602,06	529,2	565,63	24,41	3,59	14
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		490	13,39	5,33	12,41	1,24	76,67	458,775	2024	1018,05	1521,02	2603,56	1400,3	2001,93	82,46	42,1	62,28

6 день

-	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	53,9185	16,3	10,19	13,24	512,59	122,63	317,61	2,46	1,56	2,01
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	200	1,44	6,51	1,89	2,15	7,88	151,465	25,01	13,95	19,48	971,25	341,21	656,23	47,5	29,4	38,45
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		545	11,27	11,32	9,53	6,34	50,07	420,73	62,28	40,11	51,19	4778,92	1964,45	3371,69	114,28	74,46	94,37