

Согласовано  
Начальник МКУ "Управление  
образования"  
Муслимовского 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 МУСЛИМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НА 2023 г.**

**ОБУЧАЮЩИХСЯ В 1-4 КЛАССАХ, ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК**

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	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
<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>		<b>620</b>	<b>23,5</b>	<b>14,81</b>	<b>24,17</b>	<b>11,7</b>	<b>91,02</b>	<b>665,37</b>	<b>51,71</b>	<b>30,26</b>	<b>40,99</b>	<b>7369,43</b>	<b>3765,76</b>	<b>5567,6</b>	<b>134,58</b>	<b>107,44</b>	<b>121,01</b>

**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
<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>		<b>660</b>	<b>20,9</b>	<b>10,94</b>	<b>15,09</b>	<b>10,35</b>	<b>90,6</b>	<b>569,89</b>	<b>155,51</b>	<b>52,3</b>	<b>103,9</b>	<b>4311,4</b>	<b>1925,11</b>	<b>3118,26</b>	<b>147,6</b>	<b>108,6</b>	<b>128,1</b>

**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	60,012013									
									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	170,91365	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	141,13044	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 'Горящий 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	54,938663									
									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	183,94017	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	180,85451	16,49	11,09	13,79	2518,38	1574,19	2046,28	17,21	10,05	13,65
Итого за 'Горящий 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	53,918488									
									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	234,19443									
									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	216,60542									
									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 'Горящий 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	59,009798									
									2,94	2,83	2,88	491,7	116,95	304,33	2,58	1,51	2,05
292/17	Жаркое из мясо бройлер-цыплят с овощами	200	19,13	16,88	25,23	8,16	17,2	369,23588									
									38,87	21,28	30,07	3717,42	2297,82	3007,62	34,3	17,91	26,1
Итого за 'Горящий 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	54,938663	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 мяса птиц	200	15,92	13,1	13,7	1,16	24,98	285,26565	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
<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>		<b>620</b>	<b>21,44</b>	<b>13,1</b>	<b>18,29</b>	<b>5,75</b>	<b>78,43</b>	<b>552,83</b>	<b>54,29</b>	<b>34,61</b>	<b>44,45</b>	<b>6117,21</b>	<b>3318,28</b>	<b>4717,75</b>	<b>152,2</b>	<b>110,46</b>	<b>131,33</b>

## 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	53,918488	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	244,34714	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	294,25472	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
<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>		<b>660</b>	<b>41,35</b>	<b>20,98</b>	<b>31,42</b>	<b>9,82</b>	<b>95,08</b>	<b>805,98</b>	<b>71,24</b>	<b>44,3</b>	<b>57,77</b>	<b>5300,54</b>	<b>2642,41</b>	<b>3971,47</b>	<b>133,44</b>	<b>108,62</b>	<b>121,03</b>

## 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	59,009798	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	183,94017	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
<b>Итого за 'Горячий завтрак'</b>		<b>680</b>	<b>20,91</b>	<b>7,89</b>	<b>11,96</b>	<b>6,37</b>	<b>112,66</b>	<b>627,87</b>	<b>122,09</b>	<b>40,94</b>	<b>81,52</b>	<b>4785,53</b>	<b>1951,49</b>	<b>3368,51</b>	<b>102,82</b>	<b>75,55</b>	<b>89,22</b>

## 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	54,938663	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	397,80718	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	67,1703	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	129,56905	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	60,012013									
									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	131,52053	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
<b>Итого за 'Горящий завтрак'</b>		<b>670</b>	<b>21,33</b>	<b>12,81</b>	<b>25,96</b>	<b>5,72</b>	<b>91,58</b>	<b>671,3</b>	<b>2050,4</b>	<b>1029,41</b>	<b>1539,89</b>	<b>3736,16</b>	<b>1890,32</b>	<b>2813,24</b>	<b>128,11</b>	<b>82,31</b>	<b>105,21</b>

**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	53,918488									
									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	170,91365	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	216,63713									
									19,2	12	15,6	2466,84	1498,4	1982,62	16,98	10,99	13,98
<b>Итого за 'Горящий завтрак'</b>		<b>560</b>	<b>25,55</b>	<b>11,77</b>	<b>18,21</b>	<b>10,22</b>	<b>88,95</b>	<b>605,41</b>	<b>62,63</b>	<b>41,82</b>	<b>52,22</b>	<b>7400</b>	<b>3544,19</b>	<b>5472,09</b>	<b>107</b>	<b>72,11</b>	<b>89,56</b>