

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

Согласовано
Директор ОУ
Мухаммадиева ЛР

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



**ЦИКЛИЧНОЕ ВЕСЕННЕЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛИМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НА 2024 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	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Вита-мин С, мг
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A	B	B ₁	
1 НЕДЕЛЯ														
1 день														
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0
27/10	Чай сладкий	190/10	0,2	0,05	9,92	38,7573	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0
4/8	Плов из мяса говядины	165/55	16,28	18,16	40,38	388,5767	20,59	46,86	203,78	2,38	0	2534,4	0,08	1,06
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
Итого		580	20,84	19,17	88,48	601,1983	47,38	69,96	262,18	5,78	0	2565,9	0,16	11,06
2 день														
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07
3/10	Компот из яблок	155/45	0,16	0,16	24,08	93,35024	6,79	3,42	4,09	0,91	0	10,8	0,01	1,6
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	175,5/4,5	3,73	4,25	26,51	157,8246	40,75	36,42	104,19	1,35	22,5	40,93	0,14	6,54
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	12,2	6,38	14,05	162,2535	32,12	43,25	179,88	1,16	6,6	0,4	0,09	0,33
Итого		560	23,34	14,07	95,91	596,0628	190,16	102,69	395,56	4,66	50,1	70,63	0,29	8,54
3 день														
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0
27/10	Чай полусладкий	195/5	0,2	0,05	5,03	20,17454	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	94/6	1,38	5,97	9,01	89,86415	34,08	19,3	37,99	1,24	0	8,24	0,01	1,94
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	2,07	41,37	205,0964	14	121,5	177,41	4,17	0	5,75	0,23	0
2/9	Мясо птицы (грудка) отварное в соусе	50/50	11,64	11,19	2,44	156,8116	11,81	9,97	83,21	0,94	30,15	15,9	0,03	0,43
Итого		640	25,07	19,84	84,43	597,131	70,54	164,87	346,01	7,53	30,15	31,39	0,32	2,37

4 день

-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0
29/10	Чай с сахаром с лимоном	182,3/9,7/8	0,23	0,05	9,92	39,59161	2,18	0,56	1	0,06	0	0,44	0	0,78
46/3	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	175,5/4,5	6,36	3,57	40,93	220,7282	12,64	8,61	47,79	0,87	10,8	10,8	0,08	0
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мясо говядины и птицы	100	16,99	20,26	13,12	302,1822	17,94	23,85	162,57	2,28	35,7	4,95	0,07	0,61
Итого		550	28,2	24,5	95,24	710,0764	43,26	47,12	258,76	4,38	46,5	17,69	0,2	1,39

5 день

-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07
6/10	Компот из сухофруктов	180/20	1,02	0,06	23,18	87,59892	31,33	19,95	27,16	0,65	0	630	0,02	0,32
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	195/5	5,19	5,82	40,51	234,1944	93,81	30,98	125,9	0,54	35	20,25	0,06	0,39
	Ватрушка с начинкой	80	6,02	0	1,84	27,74768	14,83	0	0	0,93	0	0	0,07	0,04
Итого		560	19,48	9,16	96,8	532,1754	250,47	70,53	260,46	3,36	56	668,75	0,2	0,82

6 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0
27/10	Чай полусладкий	195/5	0,2	0,05	5,03	20,17454	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0
6	Салат "Степной" с растительным маслом	94/6	2,17	6,12	12,55	110,32	18,47	27,74	62,54	0,73	0	3403,64	0,11	6,45
3/8	Мясо говядины тушеное с овощами	50/150	15,72	15,66	21,87	289,1652	22,83	40,5	185,92	2,74	0	20	0,14	10,68
Итого		560	22,05	22,39	66,03	544,844	51,95	82,34	295,86	4,65	0	3425,14	0,3	17,13

2 НЕДЕЛЯ**1 день**

-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07
27/10	Чай сладкий	190/10	0,2	0,05	9,92	38,7573	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	2,07	41,37	205,0964	14	121,5	177,41	4,17	0	5,75	0,23	0
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	100	15,12	14,24	13,11	240,6727	16,63	21,27	134,36	1,9	41,44	7,9	0,07	0,27
Итого		560	30,46	19,64	95,67	667,1608	141,42	162,37	419,17	7,34	62,44	32,15	0,35	0,34

2 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0
29/10	Чай с сахаром с лимоном	182,3/9,7/8	0,23	0,05	9,92	39,59161	2,18	0,56	1	0,06	0	0,44	0	0,78
49/1	Салат "Винегрет"	94/6	1,43	6,09	10,54	100,02	21,37	19,07	43,77	0,83	0	922,25	0,05	3,95
57/8	Запеканка картофельная с фаршем из мяса говядины	140/60	18,87	14,69	24,95	305,8657	29,75	40,54	189,53	3,11	10,02	34,69	0,12	8,25
Итого		560	24,49	21,39	71,99	570,6616	63,8	74,27	281,7	5,17	10,02	958,88	0,22	12,98

3 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0
-	Печенье	30	2,25	2,94	23,01	126,678	8,7	6	27	0,63	3	2,4	0,02	0
3/10	Компот из яблок	155/45	0,16	0,16	24,08	93,35024	6,79	3,42	4,09	0,91	0	10,8	0,01	1,6
46/3	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	175,5/4,5	6,36	3,57	40,93	220,7282	12,64	8,61	47,79	0,87	10,8	10,8	0,08	0
59/8	Сосиски отварные	100	9,36	15,08	0,8	176,335	20	11,25	97,3	1,44	0	0	0,02	0
Итого		570	22,09	22,31	115,4	742,2757	58,63	43,38	223,58	5,02	13,8	25,5	0,18	1,6

4 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0
27/10	Чай полусладкий	195/5	0,2	0,05	5,03	20,17454	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	165/55	19,77	21,55	41,33	437,5879	22,36	37,13	177,49	1,82	34,8	1461,94	0,07	1,02
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
Итого		580	24,33	22,56	84,54	631,6267	49,01	60,23	235,89	5,2	34,8	1493,44	0,15	11,02

5 день

-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07
-	Сок	200	1	0,2	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,02	4
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	220	4,63	2,7	19,34	115,5982	30,42	31,94	87,18	1,69	0	959,9	0,17	4,05
	Ватрушка с начинкой	80	6,02	0	1,84	27,74768	14,83	0	0	0,93	0	0	0,07	0,04
Итого		580	18,9	6,18	73,05	412,4603	169,75	59,54	208,58	6,66	21	978,4	0,31	8,16

6 день

-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,5604	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0
27/10	Чай сладкий	190/10	0,2	0,05	9,92	38,7573	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	175,5/4,5	3,73	4,25	26,51	157,8246	40,75	36,42	104,19	1,35	22,5	40,93	0,14	6,54
4/256	Мясо тушеное в томатном соусе	50/50	15,04	14,36	2,98	200,9495	10,78	20,21	144,39	2,13	0	456	0,05	1,14
Итого		550	23,59	19,28	70,68	545,1058	62,32	70,73	295,98	4,68	22,5	498,43	0,24	7,68