



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимов Э.И.



**ЦИКЛИЧНОЕ ВЕСЕННЕЕ 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 ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Вы-ход, г	Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг		
			Белки, г	всего			Ca	Mg	P	Fe	A	B	V ₁

1 НЕДЕЛЯ

1 день															
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	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	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	0
4/8	Плов из мяса говядины	150/50	14,8	16,51	36,71	353,2515	18,72	42,6	185,26	2,16	0	2304	0,07	0,96	0
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10	0
Итого		560	19,36	17,52	84,81	565,8731	45,51	65,7	243,66	5,56	0	2335,5	0,15	10,96	0

2 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	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	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07	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	0
1/1	Зеленый горошек с маслом растительным	38,4/1,6	1,22	1,64	4,47	33,68221	7,84	8,23	24,34	0,27	0	117,6	0,04	3,92	0
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	146,3/3,7	3,11	3,54	22,09	131,5205	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	34,11	0,12	5,45	0
12/7	Биточки (коллеты) из рыбы минтай	90	10,98	5,74	12,65	146,0282	28,91	38,93	161,89	1,05	5,94	0,36	0,08	0,3	0
Итого		550	22,06	14,3	89,87	564,8254	188	100,53	384,54	4,59	45,69	181,37	0,3	11,34	0

3 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	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	0
27/10	Чай полуслидкий	195/5	0,2	0,05	5,03	20,17454	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	75,2/4,8	1,1	4,77	7,21	71,89132	27,26	15,44	30,4	0,99	0	6,59	0,01	1,55	0
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	34,47	170,9136	11,67	101,25	147,84	3,47	0	4,79	0,19	0	0
2/9	Мясо птицы (грудка) отварное в соусе	45/45	10,48	10,07	2,19	141,1304	10,63	8,97	74,88	0,85	27,14	14,31	0,03	0,39	0
Итого		580	22,32	17,17	75,48	529,2942	60,21	139,76	300,52	6,49	27,14	27,19	0,28	1,94	0

4 день

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0	0	0	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	0	0	0
46/3	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	146,3/3,7	5,3	2,98	34,11	183,9402	10,53	7,17	39,83	0,73	9	9	0,06	0	0	0	0
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птицы	90	15,29	18,24	11,81	271,9639	16,14	21,47	146,31	2,06	32,13	4,46	0,06	0,55	0	0	0
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10	0	0	0
Итого		580	23,86	22,04	85,16	627,6319	51,85	47,6	229,74	5,83	41,13	44,9	0,19	11,33	0	0	0

5 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	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	0	0	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07	0	0	0
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	0	0	0
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	175,5/4,5	4,67	5,24	36,46	210,775	84,43	27,88	113,31	0,48	31,5	18,23	0,05	0,35	0	0	0
-	Ватрушка с начинкой	80	6,02	0	1,84	27,74768	14,83	0	0	0,93	0	0	0,07	0,04	0	0	0
Итого		530	18,3	8,52	88,06	486,3659	241,09	67,43	247,87	3,3	52,5	666,73	0,19	0,78	0	0	0

6 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	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	0	0	0
27/10	Чай полуслидкий	195/5	0,2	0,05	5,03	20,17454	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0
6	Салат "Степной" с растительным маслом	75,2/4,8	1,73	4,9	10,04	88,25597	14,78	22,19	50,03	0,59	0	2722,91	0,09	5,16	0	0	0
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	0	0	0
Итого		540	21,61	21,17	63,52	522,78	48,26	76,79	283,35	4,51	0	2744,41	0,28	15,84	0	0	0

2 НЕДЕЛЯ

1 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	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	0	0	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07	0	0	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	0	0	0
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	34,47	170,9136	11,67	101,25	147,84	3,47	0	4,79	0,19	0	0	0	0
1/1	Зеленый горошек с маслом растительным	38,4/1,6	1,22	1,64	4,47	33,68221	7,84	8,23	24,34	0,27	0	117,6	0,04	3,92	0	0	0
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	90	13,61	12,81	11,8	216,6054	14,97	19,14	120,93	1,71	37,3	7,11	0,07	0,24	0	0	0
Итого		550	28,2	19,44	87,24	620,2029	145,27	148,22	400,51	6,72	58,3	148	0,35	4,23	0	0	0

2 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	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	0	0	0	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	0	0	0	0,78
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				
49/1	Салат "Винегрет"	75,2/4,8	1,15	4,87	8,43	80,01602	17,09	15,26	35,02	0,67	0	737,8	0,04	3,16				
Итого		540	24,21	20,17	69,88	550,6576	59,52	70,46	272,95	5,01	10,02	774,43	0,21	12,19				

3 день

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0	0	0	0	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	146,3/3,7	5,3	2,98	34,11	183,9402	10,53	7,17	39,83	0,73	9	9	0,06	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				
-	Фрукты	100	1,5	0,5	22,7	95,5	8	42	28	0,6	0	120	0,04	10				
Итого		590	18,96	19,09	99,41	632,5816	52,32	73,24	200,82	4,46	9	140,8	0,17	11,6				

4 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	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	0	0	0	0
27/10	Чай полуслизкий	195/5	0,2	0,05	5,03	20,17454	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10				
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	150/50	17,97	19,59	37,57	397,8072	20,33	33,75	161,36	1,66	31,64	1329,04	0,06	0,92				
Итого		560	22,53	20,6	80,78	591,846	46,98	56,85	219,76	5,04	31,64	1360,54	0,14	10,92				

5 день

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0	0	0	0	0
-	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	200	4,21	2,45	17,58	105,0893	27,66	29,04	79,25	1,53	0	872,64	0,16	3,68				
-	Ватрушка с начинкой	80	6,02	0	1,84	27,74768	14,83	0	0	0,93	0	0	0,07	0,04				
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10				
Итого		620	14,27	3,42	69,34	351,4532	79,49	55,44	135,85	8,24	0	903,64	0,32	17,72				

6 день

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	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	0	0	0	0
-	Печенье	30	2,25	2,94	23,01	126,678	8,7	6	27	0,63	3	2,4	0,02	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	146,3/3,7	3,11	3,54	22,09	131,5205	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	34,11	0,12	5,45				
4/256	Мясо тушеное в томатном соусе	45/45	13,54	12,92	2,68	180,8545	9,71	18,19	129,95	1,92	0	410,4	0,04	1,03				
Итого		530	23,06	20,01	84,28	602,9946	63,16	68,64	291,17	4,87	21,75	448,41	0,23	6,48				