

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 ВЕСЕННЕЕ (ЛЕТНЕЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛИМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НА 2026 г.
ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5-11 КЛАССАХ

с 02.03.2026

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	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 ₁	B ₂	

1 ДЕНЬ

Горячий завтрак														
-	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,2	14,8	72	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0
27/10	Чай полусладкий	230	0,2	0,1	5,8	23	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,5	6,0	9,3	93	41,4	17,8	31,9	0,6	0,0	0,0	0,0	33,9
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	220	19,8	21,6	41,3	438	22,4	37,1	177,5	1,8	34,8	0,1	0,1	1,0
Итого за 'Горячий завтрак'		620	25,8	28,2	83,7	683	74,4	69,1	256,8	3,6	34,8	0,2	0,2	34,9

2 ДЕНЬ

Горячий завтрак														
-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0
29/10	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	9,9	40	2,2	0,6	1,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,8
4/13	Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	35	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	0,0	0,0	0,1
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,4	6,0	9,0	90	34,1	19,3	38,0	1,2	0,0	0,0	0,0	1,9
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,7	4,3	26,5	158	40,8	36,4	104,2	1,4	22,5	0,1	0,1	6,5
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	10,7	10,8	14,3	192	18,7	23,0	150,3	2,1	0,0	0,1	0,1	3,0
Итого за 'Горячий завтрак'		650	21,2	24,2	83,3	626	206,2	98,9	400,9	6,0	43,5	0,3	0,3	12,3

3 ДЕНЬ

Горячий завтрак														
-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0
27/10	Чай сладкий	200	0,2	0,1	9,9	39	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

6/40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	1,9	6,1	12,2	120	17,5	24,9	52,6	0,7	0,0	0,1	0,1	4,0
3/4	Каша гречневая вязкая	200	6,1	5,1	31,8	190	12,5	93,2	137,5	3,2	20,0	0,2	0,1	0,0
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	100	11,6	11,2	2,4	157	11,8	10,0	83,2	0,9	30,2	0,0	0,1	0,4
Итого за 'Горячий завтрак'		660	23,4	23,0	79,9	617	52,5	142,2	320,7	6,1	50,2	0,3	0,2	4,4

4 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,2	14,8	72	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0
27/10	Чай полусладкий	230	0,2	0,1	5,8	23	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	49	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,0	0,0	10,0
292/17	Жаркое из мяса бройлер-цыплят с овощами	250	18,4	25,4	27,4	470	45,6	59,3	263,9	3,0	82,8	0,2	0,3	13,2
Итого за 'Горячий завтрак'		650	23,3	26,5	72,1	671	72,3	82,4	322,3	6,4	82,8	0,3	0,3	23,2

5 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	88	31,3	20,0	27,2	0,7	0,0	0,0	0,1	0,5
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,5	6,0	9,3	93	41,4	17,8	31,9	0,6	0,0	0,0	0,0	33,9
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	5,3	5,5	28,4	183	104,5	29,5	125,6	0,6	21,8	0,1	0,1	0,5
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	100	15,1	14,2	13,1	241	16,6	21,3	134,4	1,9	41,4	0,1	0,1	0,3
Итого за 'Горячий завтрак'		640	26,6	26,3	97,6	715	204,4	102,6	366,4	4,9	63,3	0,3	0,3	35,1

6 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0
29/10	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	9,9	40	2,2	0,6	1,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,8
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,4	6,0	9,0	90	34,1	19,3	38,0	1,2	0,0	0,0	0,0	1,9
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,7	4,3	26,5	158	40,8	36,4	104,2	1,4	22,5	0,1	0,1	6,5
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	12,2	6,4	14,1	162	32,1	43,3	179,9	1,2	6,6	0,1	0,1	0,3
Итого за 'Горячий завтрак'		640	21,2	17,2	83,1	561	119,6	113,6	370,5	5,0	29,1	0,3	0,3	9,6

7 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0
27/10	Чай сладкий	200	0,2	0,1	9,9	39	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,5	6,0	9,3	93	41,4	17,8	31,9	0,6	0,0	0,0	0,0	33,9
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	7,1	4,0	45,5	245	14,0	9,6	53,1	1,0	12,0	0,1	0,0	0,0
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц	100	15,9	18,4	13,7	283	17,9	23,9	162,6	2,3	35,7	0,1	0,1	0,6
Итого за 'Горячий завтрак'		660	28,3	29,0	102,0	771	84,2	65,3	295,0	5,0	47,7	0,2	0,2	34,5

8 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0
3/10	Компот из яблок	200	0,2	0,2	19,2	75	6,6	3,4	4,1	0,9	0,0	0,0	0,0	1,6
4/13	Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	35	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	0,0	0,0	0,1
6/40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	1,9	6,1	12,2	120	17,5	24,9	52,6	0,7	0,0	0,1	0,1	4,0
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	220	2,6	7,5	11,7	154	29,7	18,1	37,9	0,9	0,0	0,1	0,1	7,0
41/2	Фрикадельки мясные для супа	30	5,8	4,1	10,3	120	4,1	6,1	46,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,1
Итого за 'Горячий завтрак'		620	15,5	21,2	76,9	615	168,5	72,1	248,7	4,5	21,0	0,2	0,2	12,7

9 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0
29/10	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	9,9	40	2,2	0,6	1,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,8
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	49	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,0	0,0	10,0
3/4	Каша гречневая вязкая	200	6,1	5,1	31,8	190	12,5	93,2	137,5	3,2	20,0	0,2	0,1	0,0
4/256	Мясо тушеное в томатном соусе	100	12,2	10,0	4,5	203	10,8	20,2	144,4	2,1	0,0	0,1	0,1	1,1
Итого за 'Горячий завтрак'		660	22,6	16,1	81,4	592	51,9	137,1	341,3	8,8	20,0	0,3	0,2	11,9

10 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,2	14,8	72	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0
27/10	Чай полусладкий	230	0,2	0,1	5,8	23	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,4	6,0	9,0	90	34,1	19,3	38,0	1,2	0,0	0,0	0,0	1,9

4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	220	19,8	21,6	41,3	438	22,4	37,1	177,5	1,8	34,8	0,1	0,1	1,0
Итого за 'Горячий завтрак'		620	25,6	28,2	83,4	680	67,1	70,5	262,9	4,3	34,8	0,1	0,2	3,0

11 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	88	31,3	20,0	27,2	0,7	0,0	0,0	0,1	0,5
6/1	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,5	6,0	9,3	93	41,4	17,8	31,9	0,6	0,0	0,0	0,0	33,9
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,7	4,3	26,5	158	40,8	36,4	104,2	1,4	22,5	0,1	0,1	6,5
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	100	15,1	14,2	13,1	241	16,6	21,3	134,4	1,9	41,4	0,1	0,1	0,3
Итого за 'Горячий завтрак'		640	25,0	25,1	95,7	690	140,6	109,6	345,0	5,6	63,9	0,3	0,3	41,2

12 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0
27/10	Чай сладкий	200	0,2	0,1	9,9	39	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
49/1	Салат "Винегрет" с растительным маслом	100	1,4	6,1	10,5	100	21,4	19,1	43,8	0,8	0,0	0,1	0,0	4,0
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	7,1	4,0	45,5	245	14,0	9,6	53,1	1,0	12,0	0,1	0,0	0,0
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	100	11,6	11,2	2,4	157	11,8	10,0	83,2	0,9	30,2	0,0	0,1	0,4
Итого за 'Горячий завтрак'		660	24,0	21,8	92,0	652	58,0	52,7	227,5	3,9	42,2	0,2	0,2	4,4

Итого за период		7720	282,4	286,7	1031,0	7873	1299,7	1116,1	3757,9	64,1	533,2	3,0	2,9	227,1
Итого средний за 1 день		643	23,5	23,9	85,9	656	108,3	93,0	313,2	5,3	44,4	0,2	0,2	18,9