

района РТ
/Л.Я. Хабибуллина/

Согласовано
Директор ОУ
[Signature]

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И.

/Э.И. Ибрагимова/



ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ОСЕННЕЕ (ЗИМНЕЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ МУСЛЮМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НА 2025 г.

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг				Вита-мин С, мг
			всего					Ca	Mg	P	Fe	A	B	B ₁			
ИДЕНЬ																	
Горячий завтрак																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	1,0	0,0	0,0	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	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	19,0	0,0	0,0	33,9	0,0	
4/9	Плов из мяса пылпат-бройлеров	200	18,0	19,6	37,6	398	20,3	33,8	161,4	1,7	31,6	1329,0	0,1	0,0	0,9	0,0	
Итого за 'Горячий завтрак'		540	22,1	26,0	72,5	603	69,0	61,0	224,9	3,0	31,6	1349,0	0,1	0,0	34,8	0,0	

2 ДЕНЬ

Горячий завтрак															
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0,0	35	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	17,0	0,0	0,0	0,1
3/10	Компот из яблок	200	0,2	0,2	19,2	75	6,6	3,4	4,1	0,9	0,0	10,8	0,0	0,0	1,6
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,2	6,0	11,3	98	24,4	34,3	49,7	0,6	0,0	11,0	0,1	0,1	4,5
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	3,5	22,1	132	34,0	30,4	86,8	1,1	18,8	34,1	0,1		5,5
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	90	9,6	9,7	12,9	173	16,8	20,7	135,2	1,9	0,0	0,0	0,1	0,1	2,7
Итого за 'Горячий завтрак'		590	19,1	22,4	81,2	587	188,9	103,6	367,5	5,4	39,8	73,9	0,3	0,3	14,3

3 ДЕНЬ

[illegible]

27/10	Чай полусладкий	200	0,2	0,1	5,0	20	0,2	0,0	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	30,0	0,0	0,0	10,0
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	1,9	16,2	289	12,5	17,7	44,5	0,7	0,0	10,0	0,1	4,9	
-	Мясо птицы отварное для супа	30	6,0	5,6	0,0	75	4,9	5,5	50,0	0,5	14,6	2,8	0,0	0,3	
Итого за 'Горячий завтрак'		570	11,1	8,4	48,6	507	40,5	41,5	137,0	4,2	14,6	43,8	0,2	15,2	

4 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	1,0	0,0	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	0,4	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	8,2	0,0	1,9	
3/4	Каша гречневая вязкая	150	4,6	3,9	23,8	142	9,3	69,9	103,2	2,4	15,0	13,4	0,1	0,0	
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	90	10,5	10,1	2,2	141	10,6	9,0	74,9	0,9	27,1	14,3	0,0	0,4	
Итого за 'Горячий завтрак'		580	19,1	20,3	60,7	487	63,2	108,1	248,6	5,3	42,1	37,4	0,2	3,1	

5 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	1,0	0,0	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	630,0	0,0	0,5	
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	49	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	30,0	0,0	10,0	
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	4,4	4,6	23,7	153	87,1	24,6	104,7	0,5	18,2	17,4	0,1	0,4	
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	90	13,6	12,8	11,8	217	15,0	19,1	120,9	1,7	37,3	7,1	0,1	0,2	
Итого за 'Горячий завтрак'		580	21,8	18,2	86,0	580	156,4	82,1	295,4	5,9	55,5	685,5	0,2	11,1	

6 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0,0	35	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	17,0	0,0	0,1	
27/10	Чай полусладкий	200	0,2	0,1	5,0	20	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	170	6,0	3,4	38,7	208	11,9	8,1	45,1	0,8	10,2	10,2	0,1	0,0	
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90	11,0	5,7	12,7	146	28,9	38,9	161,9	1,1	5,9	0,4	0,1	0,3	
Итого за 'Горячий завтрак'		510	22,2	12,2	72,1	484	148,0	62,0	298,6	2,7	37,1	28,6	0,2	0,4	

7 ДЕНЬ

Горячий завтрак														
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	31,6	0,8	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0,0	35	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	17,0	0,0	0,1
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 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	19,0	0,0	33,9
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	3,5	22,1	132	34,0	30,4	86,8	1,1	18,8	34,1	0,1	5,5
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц	90	14,3	16,6	12,3	254	16,1	21,5	146,3	2,1	32,1	4,5	0,1	0,6
Итого за 'Горячий завтрак'		590	24,2	29,2	69,4	627	198,8	84,6	356,6	4,6	71,9	75,6	0,3	39,9

8 ДЕНЬ

Горячий завтрак														
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	1,0	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	0,4	0,0	0,8
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	49	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	30,0	0,0	10,0
4/2	Борщ с картофелем	200	1,3	2,2	10,6	264	25,4	16,4	34,1	0,8	0,0	810,2	0,0	6,4
41/2	Фрикадельки мясные для супа	30	5,8	4,1	0,3	162	4,1	6,1	46,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,1
Итого за 'Горячий завтрак'		570	10,2	7,2	48,2	588	54,7	41,4	124,5	4,6	0,0	841,7	0,1	17,2

9 ДЕНЬ

Горячий завтрак														
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	1,0	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	10,8	0,0	1,6
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	9,0	0,1	4,0
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	170	6,0	3,4	38,7	208	11,9	8,1	45,1	0,8	10,2	10,2	0,1	0,0
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	90	10,5	10,1	2,2	141	10,6	9,0	74,9	0,9	27,1	14,3	0,0	0,4
Итого за 'Горячий завтрак'		600	20,5	20,1	86,3	599	57,6	49,0	199,5	4,2	37,3	45,3	0,2	5,9

10 ДЕНЬ

Горячий завтрак														
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	1,0	0,0	0,0
27/10	Чай полусладкий	200	0,2	0,1	5,0	20	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	30,0	0,0	10,0

4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	200	18,0	19,6	37,6	398	20,3	33,8	161,4	1,7	31,6	1329,0	0,1	0,9
Итого за 'Горячий завтрак'		540	21,0	20,4	69,9	541	43,5	52,2	204,0	4,7	31,6	1360,0	0,1	10,9

11 ДЕНЬ

Горячий завтрак

-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	1,0	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	630,0	0,0	0,5
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	8,2	0,0	1,9
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	3,5	22,1	132	34,0	30,4	86,8	1,1	18,8	34,1	0,1	5,5
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	90	13,6	12,8	11,8	217	15,0	19,1	120,9	1,7	37,3	7,1	0,1	0,2
Итого за 'Горячий завтрак'		580	21,5	22,7	81,8	600	121,3	98,1	304,5	5,5	56,1	680,5	0,3	8,1

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	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	1,0	0,0	0,0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0,0	35	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	17,0	0,0	0,1
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
3/4	Каша гречневая вязкая	150	4,6	3,9	23,8	142	9,3	69,9	103,2	2,4	15,0	13,4	0,1	0,0
4/256	Мясо тушеное в томатном соусе	90	11,0	9,0	4,0	138	9,7	18,2	130,0	1,9	0,0	410,4	0,0	1,0
Итого за 'Горячий завтрак'		500	21,4	16,0	57,2	446	126,3	103,0	324,7	5,2	36,0	441,8	0,2	1,1

Итого за период

6750	234,3	222,9	833,8	6648	1268,3	886,5	3085,8	55,3	453,7	5663,1	2,4	162,1
-------------	--------------	--------------	--------------	-------------	---------------	--------------	---------------	-------------	--------------	---------------	------------	--------------