

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



Согласовано
Директор ОУ МБОУ
ИТЭОУ "Татарско-русская СОШ"
/А.А. Мухоморова

Утверждено
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимов Э.И.

/Э.И. Ибрагимов

ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ОСЕННЕЕ (ЗИМНЕЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НА 2025 г.

ОБУЧАЮЩИХСЯ В 1-4 КЛАССАХ

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	всего			Ca	Mg	P	Fe	A	B	B ₁		

1 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	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	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	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	33,9
4/9	Плов из мяса пыллит-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	0,9	0,9	0,9
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	34,8	34,8	34,8	34,8

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	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	0,0
4/13	Сыр (поршиями)	10	2,6	2,7	0,0	35	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	17,0	0,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0	0,0	0,0
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	4,5	4,5	4,5	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	5,5	5,5	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	2,7	2,7	2,7	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	14,3	14,3	14,3	14,3

3 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	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	0,0
4/13	Сыр (поршиями)	10	2,6	2,7	0,0	35	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	17,0	0,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0	0,0	0,0
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	4,5	4,5	4,5	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	5,5	5,5	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	2,7	2,7	2,7	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	14,3	14,3	14,3	14,3

27/10	Чай полусливочный	200	0,2	0,1	5,0	20	0,2	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	10,0
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	1,9	16,2	89	12,5	17,7	44,5	0,7	0,0	10,0	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	0,3

Итого за 'Горячий завтрак'

570 11,1 8,4 48,6 307 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
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	1,0	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	0,8
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	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	0,0
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	0,4

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
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	1,0	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	0,5
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	49	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	30,0	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	0,4
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-пыллит	90	13,6	12,8	11,8	217	15,0	19,1	120,9	1,7	37,3	7,1	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
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	1,0	0,0
4/13	Сыр (поршиями)	10	2,6	2,7	0,0	35	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	17,0	0,1
27/10	Чай полусливочный	200	0,2	0,1	5,0	20	0,2	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	0,0
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	0,3

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

Горячий завтрак

8 ДЕКАБРЬ

8 ДЕКАБРЬ

Горючий забруд

Итого за 'Горячий завтрак'

9 ДЕКАБРЬ

Горячий завтрак

Итого за 'Горячий завтрак'

10 ДЕКАБ

Горячий завтрак

ЭБП

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 (порцианн)	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	234,4	222,9	833,4	6147	1271,6	883,1	3082,0	55,3	453,7	5662,0	2,4	168,4
------	-------	-------	-------	------	--------	-------	--------	------	-------	--------	-----	-------