



Л.Р. Гильфанова

**Примерное двухнедельное меню для учащихся с 11 до 18 лет в общеобразовательных организациях
Агрызского района в 2022 - 2023 уч.году**

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образования



Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150/5	3,600	7,000	29,000	193	0,292	0	41,000	0,518	27,352	180,553	104,550	3,501
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		6,080	7,240	57,460	320,000	0,333	3,750	41,000	0,923	43,322	207,553	115,250	4,028
2 день													
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150/5	3,650	5,370	36,680	210	0,020	0,000	0,027	0,000	1,360	60,900	16,300	0,520
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		6,13	5,61	65,14	336,70	0,06	3,75	0,03	0,41	17,33	87,90	27,00	1,05
3 день													
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150/5	5,652	4,469	28,000	175	0,087	-	21,000	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		8,132	4,709	56,460	302,000	0,128	3,750	21,000	1,223	32,440	74,070	19,190	1,397
4 день													
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150/5	3,650	5,370	36,680	210	0,020	0,000	0,027	0,000	1,360	60,900	16,300	0,520
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		6,130	5,610	65,140	336,700	0,061	3,750	0,027	0,405	17,330	87,900	27,000	1,047
5 день													
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150/5	3,650	5,370	36,680	210	0,025	0	0,021	0,000	1,360	60,600	19,000	0,530
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		6,130	5,610	65,140	336,700	0,066	3,750	0,021	0,405	17,330	87,600	29,700	1,057
6 день													

