



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Нигма»

И. Р. Гильфанова

СОГЛАСОВАНО
Руководитель образования _____



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

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность,	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	Витами н Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,80	9,33	38,67	257,33	0,39	0,00	54,67	0,69	36,47	240,74	139,40	4,67
КОТЛЕТЫ КРЕСТЬЯНСКИЕ	100	12,08	15,52	11,81	227,50	0,21	4,83	0,00	1,73	68,72	193,78	27,41	2,10
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	0,10
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		19,69	25,09	74,71	595,83	0,63	5,10	54,67	2,75	124,79	476,15	182,74	7,20
2 день													
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	250/10/15	12,45	13,03	24,90	233,20	0,08	8,78	0,00	0,00	8,80	64,42	29,95	1,34
ЧАЙ С ЛИМОНОМ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7/7	0,08	0,01	15,19	62,00	0,00	2,80		0,01	3,25	1,54	0,84	0,09
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		14,81	13,28	54,85	366,20	0,11	11,58	0,00	0,34	18,05	85,46	34,99	1,76
3 день													
КАША "ДРУЖБА"	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11								
КАКАО С МОЛОКОМ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	3,78	0,67	26,00	125,00	0,02	1,33		0,01	133,33	111,11	25,56	2,00
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		12,61	9,24	75,85	437,11	0,05	1,33	0,00	0,34	139,33	130,61	29,76	2,33
4 день													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/20	17,07	15,08	16,44	270,68	0,15	5,81	0,00	0,00	50,28	138,00	38,30	1,80
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	0,10
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		19,88	15,32	40,67	381,68	0,18	6,08	0,00	0,33	69,88	179,63	54,23	2,23

5 день													
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	15,38	22,08	37,31	391,25	0,25	10,10	0,23	2,63	72,08	252,39	32,99	0,14
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	0,10
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		18,19	22,32	61,54	502,25	0,28	10,37	0,23	2,96	91,68	294,02	48,92	0,57

6 день													
ЩИ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	250/10/15	13,690	14,625	8,740	223	0,057	18,46	0	0	43,32	47,62	22,25	0,79
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	0,10
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		16,50	14,87	32,97	333,68	0,09	18,73	0,00	0,33	62,92	89,25	4233,98	1,22

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори йность,	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
2-ая неделя													
1 день													
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	250/10/15	14,05	14,83	16,85	258,68	0,10	7,50	0,00	0,00	26,45	71,95	25,90	0,97
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	0,10
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		16,86	15,07	41,08	369,68	0,13	7,77	0,00	0,33	46,05	113,58	41,83	1,40
2 день													
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	18,14	18,39	35,43	455,00	0,26	6,13	0,13	1,50	103,84	341,25	50,56	2,38
ЧАЙ С ЛИМОНОМ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7/7	0,08	0,01	15,19	62,00	0,00	2,80		0,01	3,25	1,54	0,84	0,09
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		20,50	18,64	65,37	588,00	0,30	8,93	0,13	1,84	113,09	362,29	55,60	2,79
3 день													
ФРИКАДЕЛЬКИ ОСОБЫЕ В СОУСЕ	60/60	8,14	9,04	10,30	155,00	0,05	0,45			25,80			0,74
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,12	11,04	29,33	229,33	0,22	10,59	0,11	0,31	63,74	131,78	10,67	0,00
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	0,10
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		15,07	20,32	63,86	495,33	0,30	11,31	0,11	0,64	109,14	173,41	26,60	1,17
4 день													
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ МОРЯЧКА	100	8,06	5,30	9,36	145,00	0,06	0,60	0,13	0,81	55,03	171,33	15,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/5	6,80	5,96	38,00	249,33	0,12	0,00	0,13	1,09	21,94	76,01	11,31	1,16

ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	0,10
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		17,67	11,50	71,59	505,33	0,21	0,87	0,26	2,23	96,57	288,97	42,24	1,59
5 день													
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ЦЫПЛЯТАМИ	250/20	14,65	12,57	22,37	242,68	0,05	0,50	0,00	0,00	19,70	29,30	10,45	0,60
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	3,60	2,67	29,20	155,00	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		20,53	15,48	66,33	468,68	0,11	1,97	0,00	0,33	184,37	180,80	43,98	3,33
6 день													
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	10,50	11,03	3,18	196,00	0,14	3,89		0,36	66,81	215,17	30,16	1,43
РИС ОТВАРНОЙ	200	5,11	7,25	39,47	280,00	0,06	0,00	0,24	0,38	15,28	112,20	17,77	0,01
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	0,10
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		18,42	18,52	66,88	587,00	0,23	4,16	0,24	1,07	101,69	369,00	63,87	1,87