

Примерное двухнедельное меню для учащихся с 11 до 18 лет в общеобразовательных школах  
Агрызского района в 2024 году



| Наименование блюда                  | Выход     | Белки, г     | Жиры, г      | Углевод<br>ы, г | Калорий<br>ность, | Витамины<br>В1, мг | Витамины<br>С, мг | Витамины<br>Е, мг | Са, мг        | Кальций,<br>мг | Мг, мг       | Fe, мг      |
|-------------------------------------|-----------|--------------|--------------|-----------------|-------------------|--------------------|-------------------|-------------------|---------------|----------------|--------------|-------------|
| <b>1-ая неделя</b>                  |           |              |              |                 |                   |                    |                   |                   |               |                |              |             |
| <b>1 день</b>                       |           |              |              |                 |                   |                    |                   |                   |               |                |              |             |
| БОРЩ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ      | 250/10/20 | 12,45        | 13,03        | 24,90           | 233,20            | 0,08               | 8,78              | 0,00              | 8,80          | 64,42          | 29,95        | 1,34        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                       | 200/10    | 0,20         | 0,00         | 13,70           | 56,00             | 0,01               | 3,75              | 0,08              | 9,97          | 7,50           | 6,50         | 0,20        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 30        | 2,28         | 0,24         | 14,76           | 71,00             | 0,03               | 0,00              | 0,33              | 6,00          | 19,50          | 4,20         | 0,33        |
| ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)    | 20        | 1,36         | 0,26         | 7,96            | 39,60             | 0,04               | 0,00              | 0,28              | 9,40          | 31,40          | 9,40         | 0,78        |
| <b>Итого:</b>                       |           | <b>16,29</b> | <b>13,53</b> | <b>61,32</b>    | <b>399,80</b>     | <b>0,15</b>        | <b>12,53</b>      | <b>0,69</b>       | <b>34,17</b>  | <b>122,82</b>  | <b>50,05</b> | <b>2,65</b> |
| <b>2 день</b>                       |           |              |              |                 |                   |                    |                   |                   |               |                |              |             |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                       | 50/200    | 15,38        | 22,08        | 37,31           | 391,25            | 0,25               | 10,10             | 2,63              | 72,08         | 252,39         | 32,99        | 0,14        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                       | 200/10    | 0,20         | 0,00         | 13,70           | 56,00             | 0,01               | 3,75              | 0,08              | 9,97          | 7,50           | 6,50         | 0,20        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 30        | 2,28         | 0,24         | 14,76           | 71,00             | 0,03               | 0,00              | 0,33              | 6,00          | 19,50          | 4,20         | 0,33        |
| ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)    | 20        | 1,36         | 0,26         | 7,96            | 39,60             | 0,04               | 0,00              | 0,28              | 9,40          | 31,40          | 9,40         | 0,78        |
| <b>Итого:</b>                       |           | <b>19,22</b> | <b>22,58</b> | <b>73,73</b>    | <b>557,85</b>     | <b>0,33</b>        | <b>13,85</b>      | <b>3,31</b>       | <b>97,45</b>  | <b>310,79</b>  | <b>53,09</b> | <b>1,44</b> |
| <b>3 день</b>                       |           |              |              |                 |                   |                    |                   |                   |               |                |              |             |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ             | 50/50     | 12,54        | 19,04        | 9,93            | 261,21            | 0,01               | 0,11              | 0,11              | 186,25        | 6,20           | 25,18        | 1,15        |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ          | 150/5     | 6,40         | 7,40         | 42,30           | 261,40            | 0,11               | 0,00              | 0,96              | 23,80         | 54,50          | 10,70        | 0,43        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                       | 200/10    | 0,20         | 0,00         | 13,70           | 56,00             | 0,01               | 3,75              | 0,08              | 9,97          | 7,50           | 6,50         | 0,20        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 30        | 2,28         | 0,24         | 14,76           | 71,00             | 0,03               | 0,00              | 0,33              | 6,00          | 19,50          | 4,20         | 0,33        |
| ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)    | 20        | 1,36         | 0,26         | 7,96            | 39,60             | 0,04               | 0,00              | 0,28              | 9,40          | 31,40          | 9,40         | 0,78        |
| <b>Итого:</b>                       |           | <b>22,78</b> | <b>26,94</b> | <b>88,65</b>    | <b>689,21</b>     | <b>0,20</b>        | <b>3,86</b>       | <b>1,76</b>       | <b>235,42</b> | <b>119,10</b>  | <b>55,98</b> | <b>2,89</b> |
| <b>4 день</b>                       |           |              |              |                 |                   |                    |                   |                   |               |                |              |             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ | 250/20    | 11,81        | 52,79        | 16,03           | 205,34            | 0,31               | 0,85              | 22,32             | 63,50         | 118,24         | 38,01        | 2,95        |
| ПТИЦЫ                               | 200/10    | 0,20         | 0,00         | 13,70           | 56,00             | 0,01               | 3,75              | 0,08              | 9,97          | 7,50           | 6,50         | 0,20        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                       | 30        | 2,28         | 0,24         | 14,76           | 71,00             | 0,03               | 0,00              | 0,33              | 6,00          | 19,50          | 4,20         | 0,33        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 20        | 1,36         | 0,26         | 7,96            | 39,60             | 0,04               | 0,00              | 0,28              | 9,40          | 31,40          | 9,40         | 0,78        |
| ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)    | Итого:    | <b>15,65</b> | <b>53,29</b> | <b>52,45</b>    | <b>371,94</b>     | <b>0,39</b>        | <b>4,60</b>       | <b>23,01</b>      | <b>88,87</b>  | <b>176,64</b>  | <b>58,11</b> | <b>4,26</b> |
| <b>5 день</b>                       |           |              |              |                 |                   |                    |                   |                   |               |                |              |             |
| КОТЛЕТЫ "ТАТАРСКИЕ" С СОУСОМ        | 90(75/15) | 12,59        | 19,89        | 10,10           | 269,74            | 0,01               | 0,67              | 0,07              | 23,75         | 9,65           | 16,05        | 0,88        |
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯКАЯ С МАСЛОМ         | 150/5     | 3,65         | 5,37         | 36,68           | 209,70            | 0,02               | 0,00              | 0,00              | 1,36          | 60,90          | 16,30        | 0,52        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                       | 200/10    | 0,20         | 0,00         | 13,70           | 56,00             | 0,01               | 3,75              | 0,08              | 9,97          | 7,50           | 6,50         | 0,20        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 30        | 2,28         | 0,24         | 14,76           | 71,00             | 0,03               | 0,00              | 0,33              | 6,00          | 19,50          | 4,20         | 0,33        |
| ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)    | 20        | 1,36         | 0,26         | 7,96            | 39,60             | 0,04               | 0,00              | 0,28              | 9,40          | 31,40          | 9,40         | 0,78        |
| <b>Итого:</b>                       |           | <b>20,08</b> | <b>25,76</b> | <b>83,20</b>    | <b>646,04</b>     | <b>0,10</b>        | <b>4,42</b>       | <b>0,76</b>       | <b>50,48</b>  | <b>128,95</b>  | <b>52,45</b> | <b>2,71</b> |

| 6 день                           |           |          |         |                 |                   |                       |                      |                      |        |        |        |        |
|----------------------------------|-----------|----------|---------|-----------------|-------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|
| Наименование блюда               | Выход     | Белки, г | Жиры, г | Углевод<br>ы, г | Калори<br>йность, | Витами<br>н<br>В1, мг | Витами<br>н<br>С, мг | Витами<br>н<br>Е, мг | Са, мг | Р, мг  | Мд, мг | Fe, мг |
| ПИЩА СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ   | 250/10/20 | 6,02     | 11,04   | 8,31            | 162,59            | 0,07                  | 16,65                | 2,45                 | 67,64  | 77,00  | 23,92  | 1,12   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                    | 200/10    | 0,20     | 0,00    | 13,70           | 56,00             | 0,01                  | 3,75                 | 0,08                 | 9,97   | 7,50   | 6,50   | 0,20   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 30        | 2,28     | 0,24    | 14,76           | 71,00             | 0,03                  | 0,00                 | 0,33                 | 6,00   | 19,50  | 4,20   | 0,33   |
| ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ) | 20        | 1,36     | 0,26    | 7,96            | 39,60             | 0,04                  | 0,00                 | 0,28                 | 9,40   | 31,40  | 9,40   | 0,78   |
| Итого:                           |           | 9,86     | 11,54   | 44,73           | 329,19            | 0,15                  | 20,40                | 3,14                 | 93,01  | 135,40 | 44,02  | 2,43   |

## 2-ая неделя

| 1 день  |        |          |         |                 |                   |                       |                      |                      |        |        |        |        |
|---|--------|----------|---------|-----------------|-------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|
| Наименование блюда                                    | Выход  | Белки, г | Жиры, г | Углевод<br>ы, г | Калори<br>йность, | Витами<br>н<br>В1, мг | Витами<br>н<br>С, мг | Витами<br>н<br>Е, мг | Са, мг | Р, мг  | Мд, мг | Fe, мг |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ С<br>МЯСОМ ПТИЦЫ | 250/20 | 6,02     | 5,93    | 9,86            | 116,80            | 0,10                  | 5,58                 | 1,40                 | 22,35  | 86,65  | 27,85  | 1,13   |
| ЧАЙ С САХАРОМ   | 200/10 | 0,20     | 0,00    | 13,70           | 56,00             | 0,01                  | 3,75                 | 0,08                 | 9,97   | 7,50   | 6,50   | 0,20   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30     | 2,28     | 0,24    | 14,76           | 71,00             | 0,03                  | 0,00                 | 0,33                 | 6,00   | 19,50  | 4,20   | 0,33   |
| ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)                      | 20     | 1,36     | 0,26    | 7,96            | 39,60             | 0,04                  | 0,00                 | 0,28                 | 9,40   | 31,40  | 9,40   | 0,78   |
| Итого:  |        | 9,86     | 6,43    | 46,28           | 283,40            | 0,18                  | 9,33                 | 2,09                 | 47,72  | 145,05 | 47,95  | 2,44   |

## 2 день

|                                  |        |       |       |       |        |      |      |      |        |        |       |      |
|----------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                    | 250    | 18,14 | 18,39 | 35,43 | 455,00 | 0,26 | 6,13 | 1,50 | 103,84 | 341,25 | 50,56 | 2,38 |
| ЧАЙ С САХАРОМ                    | 200/10 | 0,20  | 0,00  | 13,70 | 56,00  | 0,01 | 3,75 | 0,08 | 9,97   | 7,50   | 6,50  | 0,20 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 30     | 2,28  | 0,24  | 14,76 | 71,00  | 0,03 | 0,00 | 0,33 | 6,00   | 19,50  | 4,20  | 0,33 |
| ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ) | 20     | 1,36  | 0,26  | 7,96  | 39,60  | 0,04 | 0,00 | 0,28 | 9,40   | 31,40  | 9,40  | 0,78 |
| Итого:                           |        | 21,98 | 18,89 | 71,85 | 621,60 | 0,34 | 9,88 | 2,19 | 129,21 | 399,65 | 70,66 | 3,68 |

## 3 день

|                                     |           |       |       |       |        |      |      |      |       |        |        |      |
|-------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|------|
| КОТЛЕТЫ "ЛЮБИМЫЕ" С СОУСОМ          | 90(75/15) | 11,00 | 11,80 | 11,80 | 197,41 | 0,08 | 0,11 | 0,25 | 25,61 | 150,92 | 13,11  | 1,34 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ | 150/5     | 8,75  | 5,99  | 39,60 | 246,00 | 0,29 | 0,00 | 0,59 | 20,04 | 207,65 | 139,61 | 4,65 |
| ЧАЙ С САХАРОМ                       | 200/10    | 0,20  | 0,00  | 13,70 | 56,00  | 0,01 | 3,75 | 0,08 | 9,97  | 7,50   | 6,50   | 0,20 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 30        | 2,28  | 0,24  | 14,76 | 71,00  | 0,03 | 0,00 | 0,33 | 6,00  | 19,50  | 4,20   | 0,33 |
| ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)    | 20        | 1,36  | 0,26  | 7,96  | 39,60  | 0,04 | 0,00 | 0,28 | 9,40  | 31,40  | 9,40   | 0,78 |
| Итого:                              |           | 23,58 | 18,29 | 87,82 | 610,01 | 0,45 | 3,86 | 1,52 | 71,02 | 416,96 | 172,82 | 7,30 |

## 4 день

|                                  |        |       |       |       |        |      |      |      |       |       |       |      |
|----------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| СУП-ПАШТА ДОМАШНЯЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ | 250/20 | 14,65 | 12,57 | 22,37 | 242,68 | 0,05 | 0,50 | 0,00 | 19,70 | 29,30 | 10,45 | 0,60 |
| ЧАЙ С САХАРОМ                    | 200/10 | 0,20  | 0,00  | 13,70 | 56,00  | 0,01 | 3,75 | 0,08 | 9,97  | 7,50  | 6,50  | 0,20 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 30     | 2,28  | 0,24  | 14,76 | 71,00  | 0,03 | 0,00 | 0,33 | 6,00  | 19,50 | 4,20  | 0,33 |
| ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ) | 20     | 1,36  | 0,26  | 7,96  | 39,60  | 0,04 | 0,00 | 0,28 | 9,40  | 31,40 | 9,40  | 0,78 |
| Итого:                           |        | 18,49 | 13,07 | 58,79 | 409,28 | 0,13 | 4,25 | 0,69 | 45,07 | 87,70 | 30,55 | 1,91 |

|                                     |           |              |              |              |               |             |             |              |              |               |              |             |  |
|-------------------------------------|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--|
| <b>5 день</b>                       |           |              |              |              |               |             |             |              |              |               |              |             |  |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ "МОРЯЧКА" С СОУСОМ   | 90(75/15) | 10,49        | 11,98        | 10,10        | 174,94        | 0,08        | 1,49        | 0,27         | 30,14        | 136,85        | 21,81        | 0,82        |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                   | 150       | 4,05         | 6,00         | 8,70         | 105,00        | 0,12        | 3,60        | 0,15         | 37,50        | 73,50         | 24,00        | 0,83        |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                       | 200/10    | 0,20         | 0,00         | 13,70        | 56,00         | 0,01        | 3,75        | 0,08         | 9,97         | 7,50          | 6,50         | 0,20        |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 30        | 2,28         | 0,24         | 14,76        | 71,00         | 0,03        | 0,00        | 0,33         | 6,00         | 19,50         | 4,20         | 0,33        |  |
| ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)    | 20        | 1,36         | 0,26         | 7,96         | 39,60         | 0,04        | 0,00        | 0,28         | 9,40         | 31,40         | 9,40         | 0,78        |  |
| <b>Итого:</b>                       |           | <b>18,38</b> | <b>18,48</b> | <b>55,22</b> | <b>446,54</b> | <b>0,28</b> | <b>8,84</b> | <b>1,11</b>  | <b>93,01</b> | <b>268,75</b> | <b>65,91</b> | <b>2,95</b> |  |
| <b>6 день</b>                       |           |              |              |              |               |             |             |              |              |               |              |             |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ | 250/20    | 11,81        | 52,79        | 16,03        | 205,34        | 0,31        | 0,85        | 22,32        | 63,50        | 118,24        | 38,01        | 2,95        |  |
| ПТИЦЫ                               |           |              |              |              |               |             |             |              |              |               |              |             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                       | 200/10    | 0,20         | 0,00         | 13,70        | 56,00         | 0,01        | 3,75        | 0,08         | 9,97         | 7,50          | 6,50         | 0,20        |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 30        | 2,28         | 0,24         | 14,76        | 71,00         | 0,03        | 0,00        | 0,33         | 6,00         | 19,50         | 4,20         | 0,33        |  |
| ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)    | 20        | 1,36         | 0,26         | 7,96         | 39,60         | 0,04        | 0,00        | 0,28         | 9,40         | 31,40         | 9,40         | 0,78        |  |
| <b>Итого:</b>                       |           | <b>15,65</b> | <b>53,29</b> | <b>52,45</b> | <b>371,94</b> | <b>0,39</b> | <b>4,60</b> | <b>23,01</b> | <b>88,87</b> | <b>176,64</b> | <b>58,11</b> | <b>4,26</b> |  |