

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ Кадыбашская СОШ



дата 04 апреля 2021 г.
подпись Рашитова Ф. Х.

**Примерное двухнедельное меню для учащихся с 11 до 18 лет в общеобразовательных организациях
Агрызского района в 2021 - 2022 уч.году**

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность,	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	6,662	9,024	34	170	0,292			0,518	37,352	170,553	44,55	1,101
КОТЛЕТЫ	80	9,66	12,412	9,45	182	0,166	3,861		1,384	54,974	155,026	21,93	1,678
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	0,1
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого:		19,132	21,676	67,68	463	0,491	4,131	0	2,232	111,926	367,209	82,41	3,209
2 день													
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/10/20	12,450	13,025	24,900	233	0,075	8,780	0	0,000	8,800	64,420	29,950	1,340
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,8		0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого:		14,814	13,277	54,845	366,200	0,111	11,580	0,000	0,344	18,050	85,460	34,990	1,757
3 день													
КАША "ДРУЖБА"	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11								
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33		0,012	133,33	111,11	25,56	2
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого:		12,61	9,24	75,85	437,11	0,053	1,33	0	0,342	139,33	130,61	29,76	2,33
4 день													
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	12,3	17,66	29,85	313	0,201	8,076	0,18	2,1	57,66	201,911	26,394	0,111
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	0,1
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого:		15,11	17,9	54,08	424	0,234	8,346	0,18	2,43	77,26	41,63	15,93	0,541
5 день													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ФР	250/20	17,070	15,075	16,440	271	0,15	5,81	0	0	50,28	138	38,3	1,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	0,1
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33

Итого:		19,880	15,315	40,670	381,680	0,183	6,080	0,000	0,330	69,880	179,630	54,230	2,230
6 день													
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	180/5	10,34	12,175	20,34	237	0,159	0,491	0,18	1,283	79,453	239,018	10,579	0,01
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	0,1
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033			0,33	6	19,5	4200	0,33
Итого:		13,15	12,415	44,57	348	0,192	0,761	0,18	1,613	99,053	280,648	4222,309	0,44

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 ФРИКАДЕ	250/10/20	14,050	14,825	16,850	259	0,097	7,500	0	0,000	26,450	71,950	25,900	0,970
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	0,1
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого:		16,860	15,065	41,080	369,680	0,130	7,770	0,000	0,330	46,050	113,580	41,830	1,400
2 день													
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	14,51	14,71	28,34	364	0,21	4,9	0,1	1,2	83,07	273	40,45	1,9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,8		0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого:		16,874	14,962	58,285	497	0,246	7,7	0,1	1,544	92,32	294,04	45,49	2,317
3 день													
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	60/60	8,14	9,04	10,3	155	0,05	0,45			25,8			0,74
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,09	8,282	22	172	0,164	7,943	0,08	0,231	47,805	98,835	8	0
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	0,1
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого:		14,04	17,562	56,53	438	0,247	8,663	0,08	0,561	93,205	140,465	23,93	1,17
4 день													
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	6,45	4,24	7,49	116	0,05	0,48	0,1	0,646	44,02	137,06	12	0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МА	150/5	5,1	4,468	28,5	187	0,087	-	0,1	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	0,1
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого:		14,36	8,948	60,22	414	0,17	0,75	0,2	1,792	80,077	235,699	36,409	1,299
5 день													
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ЦЫПЛЯТАМИ	250/20	14,650	12,565	22,366	243	0,050	0,5	0,000	0,000	19,700	29,300	10,450	0,600
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,6	2,67	29,2	155	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого:		20,530	15,475	66,326	468,680	0,113	1,970	0,000	0,330	184,370	180,800	43,980	3,330

6 день													
МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	10,5	11,03	3,184	196	0,14	3,89		0,363	66,806	215,174	30,164	1,43
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,834	5,434	29,6	210	0,044	-	0,18	0,284	11,46	84,15	13,33	0,01
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	0,1
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого:		17,144	16,704	57,014	517	0,217	4,16	0,18	0,977	97,866	340,954	59,424	1,87