



Согласовано:
 Директор МБОУ "Киргизстанская СОШ"
 Н.М. Зиннатова

**Примерное двухнедельное меню для учащихся с 7 до 11 лет в общеобразовательных организациях
 Агрызского района в 2021 - 2022 учебном году (весенний сезон)**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ность,	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
№ 268 Сбор рец. на прод-но для обуч. во всех образ.учреж. Дели 2015	КОТЛЕТЫ (из говядины)	90	10,87	13,96	10,63	204,75	0,19	4,34	0,00	1,56	61,85	174,40	24,67	1,89
№ 303 Сбор рец. на прод-но для обуч. во всех образ.учреж. Дели 2015	КАША ВЯЗКАЯ (ГРЯЧНЕВАЯ)	150	6,66	9,02	34,00	170,00	0,29	-	-	0,52	37,35	170,55	44,55	1,10
№ 378 Сбор рец. на прод-но для обуч. во всех образ.учреж. Дели 2015	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,16	-	136,60	92,80	5,40	0,11
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	290	22,33	24,78	84,29	570,75	0,57	5,67	0,16	2,51	244,56	469,98	81,82	3,80
2 день														
№ 338 Сбор рец. на прод-но для обуч. во всех образ.учреж. Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	7,35	47,00	0,03	8,00	-	0,10	16,00	11,00	9,00	0,03
№ 289 Сбор рец. на прод-но для обуч. во всех образ.учреж. Дели 2015	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	12,30	17,66	29,85	313,00	0,20	8,08	0,18	2,10	57,66	201,911	26,394	0,11
№ 382 Сбор рец. на прод-но для обуч. во всех образ.учреж. Дели 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	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
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	350	19,76	19,17	86,96	600,00	0,30	17,41	0,18	2,65	215,75	154,33	41,76	2,84
3 день														

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,720	3,00	0,37
	Итого:	290	19,50	21,19	79,89	610,75	0,32	5,67	0,34	2,28	218,67	370,85	50,60	2,71
	6 день													
№ 338 Сбор рец. на прод.-но для обуч. во всех образ. учрежд. Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСЫ)	100	0,40	0,40	7,35	47,00	0,03	8,00	-	0,20	46,00	11,00	0,10	0,00
№ 47 Сбор рец. на прод.-но для обуч. во всех образ. учрежд. Дели 2015	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	2,60	5,06	4,94	56,00	0,01	5,18	-	1,38	25,28	18,61	8,62	0,01
№ 392 Сбор рец. на прод.-но для обуч. во всех образ. учрежд. Дели 2015	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	180/5	10,34	12,18	20,34	237,00	0,16	0,49	0,18	1,28	79,45	239,02	10,58	0,01
№ 379 Сбор рец. на прод.-но для обуч. во всех образ. учрежд. Дели 2016	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,60	2,67	29,20	155,00	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4200,00	0,33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	410	20,22	20,74	85,59	610,00	0,28	15,14	0,18	3,30	318,16	432,84	4251,63	3,12

Наименование блюда		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														
№ 338 Сбор рец. на прод.-но для обуч. во всех образ. учрежд. Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	7,35	47,00	0,03	8,00	-	0,10	16,00	11,00	9,00	0,03
№ 45 Сбор техн. норм-ов Дели. принт 2011	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ЛУКОМ РЕПЧ	60	0,82	3,70	5,10	56,88	0,03	6,15	0,00	0,40	126,88	120,41	41,33	1,90
№ 280 Сбор рец. на прод.-но для обуч. во всех образ. учрежд. Дели 2015	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	55/50	8,33	7,74	3,19	175,00	0,03	0,65	0,10	1,26	100,53	110,07	0,08	1,00
№ 171 Сбор рец. на прод.-но для обуч. во всех образ. учрежд. Дели 2016	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ТРЕЧНЕВАЯ)	150	6,66	9,02	34,00	170,00	0,29	-	-	0,52	37,35	170,55	40,55	1,10
№ 376 Сбор рец. на прод.-но для обуч. во всех образ. учрежд. Дели 2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	0,10
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33

	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	360	20,02	21,31	82,87	603,88	0,43	15,07	2,71	303,12	466,38	109,89	4,83
	2 день												
№ 52 Сбор рец. на прод-ию для обуч. во всех образ. учреж. Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,65	11,58	56,00	0,01	7,70	0,64	121,09	84,58	12,54	0,20
№ 291 Сбор рец. на прод-ию для обуч. во всех образ. учреж. Дели 2016	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ!	50/150	14,51	14,71	28,34	364,00	0,21	4,90	1,20	83,07	273,00	40,45	1,90
№ 377Сбор рец. на прод-ию для обуч. во всех образ. учреж. Дели 2016	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,08	0,01	15,19	62,00	0,00	2,80	0,01	3,25	1,54	0,84	0,09
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	110	18,73	18,82	78,87	597,00	0,27	15,40	2,29	216,17	391,34	61,03	2,89
	3 день												
№ 234 Сбор рец. на прод-ию для обуч. во всех образ. учреж. Дели 2015	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	7,26	4,77	8,43	130,50	0,06	0,54	0,73	49,52	154,19	13,50	0,00
№ 312 Сбор рец. на прод-ию для обуч. во всех образ. учреж. Дели 2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,30	8,83	23,47	183,47	0,17	8,47	0,25	50,99	105,42	8,53	0,00
№ 379 Сбор рец. на прод-ию для обуч. во всех образ. учреж. Дели 2016	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,60	2,67	29,20	155,00	0,03	1,47		158,67	132,00	29,33	2,40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	500	17,43	16,71	84,85	583,97	0,31	10,48	1,41	267,94	423,84	58,56	3,10
	4 день												
№ 268 Сбор рец. на прод-ию для обуч. во всех образ. учреж. Дели 2015	КОТЛЕТЫ (из говядины)	90	10,87	13,96	10,63	204,75	0,19	4,34	1,56	61,85	174,40	24,67	1,89
№ 203 Сбор рец. на прод-ию для обуч. во всех образ. учреж. Дели 2016	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,10	4,47	28,50	187,00	0,09	-	0,82	16,46	57,01	8,48	0,87

№ 377 Сбор рец. на прод-ию для обуч. во всех образ.учреж. Дели 2016	200/15/7	0,08	0,01	15,19	62,00	0,00	2,80	0,01	3,25	1,54	0,84	0,09
ЧАЙ С ЛИМОНОМ												
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
Итого:	140	19,33	18,88	78,08	568,75	0,32	7,14	0,10	90,31	265,17	41,19	3,55
5 день												
№ 47 Сбор рец. на прод-ию для обуч. во всех образ.учреж. Дели 2015	60	2,60	5,06	4,94	56,00	0,01	5,18	1,38	25,28	18,61	8,62	0,01
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ												
№ 290 Сбор рец. на прод-ию для обуч. во всех образ.учреж. Дели 2016	50/50	11,65	10,76	11,63	164,00	0,17	6,33	0,96	85,19	163,20	15,72	1,80
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ												
№ 304 Сбор рец. на прод-ию для обуч. во всех образ.учреж. Дели 2016	150	3,83	5,43	29,60	210,00	0,04	-	0,28	11,46	84,15	13,33	0,01
РИС ОТВАРНОЙ												
№ 376 Сбор рец. на прод-ию для обуч. во всех образ.учреж. Дели 2017	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	13,60	22,13	11,73	0,10
ЧАЙ С САХАРОМ												
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
Итого:	260	21,89	21,69	79,41	585,00	0,27	11,78	0,18	144,28	320,30	56,59	2,62
6 день												
№ 338 Сбор рец. на прод-ию для обуч. во всех образ.учреж. Дели 2015	100	0,40	0,40	7,35	47,00	0,03	8,00	0,10	16,00	11,00	9,00	0,03
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)												
№ 45 Сбор техн. норм. ов Дели принт 2011	60	0,82	3,70	5,10	56,88	0,03	6,15	0,40	126,88	120,41	41,33	1,90
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ЛУКОМ РЕПЧ												
№ 392 Сбор рец. на прод-ию для обуч. во всех образ.учреж. Дели 2016	180/5	10,34	12,18	20,34	237,00	0,16	0,49	1,28	79,45	239,02	10,58	0,01
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ												
№ 382 Сбор рец. на прод-ию для обуч. во всех образ.учреж. Дели 2016	200	3,78	0,67	26,00	125,00	0,02	1,33	0,01	133,33	111,11	25,56	2,00
КАКАО С МОЛОКОМ												
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
Итого:	410	18,62	17,39	82,55	580,88	0,29	15,97	0,18	364,42	513,76	93,67	4,64