

Примерное двухнедельное меню для учащихся с 11 до 18 лет (ОВЗ) в общеобразовательных организациях Агрызского района в 2023-2024 учебном году



Утверждено
 Директор ООО «ГРАНД»
 Ю.С.Василькина

Наименование блюд

Выход

Белки, г

Жиры, г

Углевод
мл, г

Калорий
ность,
ккал

Витамин
В1, мг

Витамин
С, мг

Витамин
А, мг

Витамин
Е, мг

Са, мг

Р, мг

Мг, мг

Fe, мг

1-ая неделя

1 день

КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,183	12,152	7,74	186,313	0,055	0,7	-	1,312	12,772	123,173	15,61	1,818
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	4,200	6,800	24,000	176	0,100	-	0,100	0,200	100,000	153,000	5,800	0,700
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200	0,000	13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		20,163	19,392	67,200	524,313	0,216	4,450	0,100	2,117	133,442	324,273	38,410	3,565

2 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	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		16,08	18,10	65,31	475,00	0,26	11,83	0,18	2,71	78,33	250,01	43,39	1,16

3 день

ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 вар)	50/50	12,54	19,04	9,93	261,21	0,01	0,11	3,33	0,11	186,25	6,2	25,18	1,15
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,110	0,000	0,000	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		21,420	23,948	73,890	610,210	0,181	3,860	3,330	1,531	223,377	111,309	50,659	3,066

4 день

ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	11,65	10,756	11,632	164	0,168	6,326		0,956	85,185	163,198	15,716	1,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200	0,000	13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		18,490	15,996	67,532	463,250	0,369	28,236	0,000	1,741	142,835	297,898	60,466	3,857

5 день

КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,183	12,152	7,74	186,313	0,055	0,7	-	1,312	12,772	123,173	15,61	1,818
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	4	4,24	24,56	152,4	0,081	-	0	0,14	15,65	100,95	21,6	1,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		19,963	16,832	67,760	500,713	0,197	4,450	0,000	2,057	49,092	272,223	54,210	4,565

2-я неделя													
Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1 день													
СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ "ХАУЛЯЛЬ" ОТВАРНЫЕ	80	8,07	22,62	0,36	238,55	0,13	0	29,09	0,36	26,9	117,82	14,55	1,31
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,110	0,000	0,000	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		16,950	27,528	64,320	587,550	0,301	3,750	29,090	1,781	64,027	222,929	40,029	3,226

2-я неделя													
Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1 день													
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	55/50	8,33	7,743	3,194	175	0,03	0,65	0,1	1,256	100,53	110,071	0,077	1
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ С МАСЛОМ	150/5	4,200	6,800	24,000	176	0,100	-	0,100	0,200	100,000	153,000	5,800	0,700
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	1,600	0,03	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
Итого:		16,310	14,983	62,654	513,000	0,191	6,000	0,230	1,731	221,200	311,171	22,877	2,747

2 день													
Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1 день													
РАТУ 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	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	1,600	0,03	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
Итого:		16,08	18,10	65,31	475,00	0,26	13,43	0,21	2,38	78,33	250,01	43,39	1,16

3 день													
Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1 день													
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	6,450	4,240	7,49	116	0,050	0,480	0,100	0,646	44,020	137,060	12,000	0,000
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,6	7	29	193	0,292	-	41	0,518	27,352	180,553	104,55	3,501
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	1,600	0,03	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
Итого:		7,38	7,44	64,46	355,00	0,35	5,35	41,03	0,79	48,02	228,65	121,55	4,55

4 день													
Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1 день													
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,516	2,132	4,45	50	0,029	13,43	-	0,234	23,302	10,85	2,468	0,158
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,183	12,152	7,74	186,313	0,055	0,7	-	1,312	12,772	123,173	15,61	1,818
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,110	0,000	0,000	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	1,600	0,03	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
Итого:		7,38	7,44	64,46	355,00	0,35	5,35	41,03	0,79	48,02	228,65	121,55	4,55

