

1000

Примерное двухнедельное меню для учащихся с 11 до 18 лет в общеобразовательных школах
Агрызского района в 2023 - 2024 уч.году



Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	1-ая неделя										
						Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин В3, мг	Витамин В6, мг	Витамин В9, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1 день																
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/10/20	6,05	11,01	11,34	176,59	0,062	11,55	26,08	2,5	68,12	82,6	27,92	1,618			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		13,7	56	0,008	3,75		0,075	9,97	7,5	6,5	0,197			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,03	0	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33			
Итого:		8,53	11,25	39,80	303,59	0,10	15,30	26,08	2,91	84,09	109,60	38,62	2,15			
2 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 С САХАРОМ	200/10	0,2		13,7	56	0,008	3,75		0,075	9,97	7,5	6,5	0,197			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33			
Итого:		17,86	22,32	65,77	518,25	0,29	13,85	0,23	3,03	88,05	279,39	43,69	0,67			
3 день																
КАША ВЯЖКА МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,43	10,80	43,26	304,57	0,14	0,94	53,50	0,075	143,28	216,03	43,27	2,28			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		13,7	56	0,008	3,75		0,075	9,97	7,5	6,5	0,197			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33			
Итого:		10,91	11,04	71,72	431,57	0,18	4,69	53,50	0,41	159,25	243,03	53,97	2,81			
4 день																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/20	11,81	52,79	16,03	205,34	0,31	0,85	16,58	22,32	63,495	118,24	38,005	2,95			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		13,7	56	0,008	3,75		0,075	9,97	7,5	6,5	0,197			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33			
Итого:		14,29	53,03	44,49	332,34	0,35	4,60	16,58	22,73	79,47	145,24	48,71	3,48			
5 день																
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЖКА С МАСЛОМ	150/5	3,650	5,370	36,680	210	0,020	0,000	0,027	0,000	1,360	60,900	16,300	0,520			
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			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		13,7	56	0,008	3,75		0,075	9,97	7,5	6,5	0,197			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33			
Итого:		18,31	17,76	72,88	523,01	0,12	4,45	0,03	1,72	30,10	211,07	42,61	2,87			
6 день																
ЦУЛ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/10/20	6,02	11,04	8,31	162,59	0,072	16,65	26,08	2,45	67,64	77	23,92	1,118			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		13,7	56	0,008	3,75		0,075	9,97	7,5	6,5	0,197			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33			
Итого:		8,50	11,28	36,77	289,59	0,11	20,40	26,08	2,86	83,61	104,00	34,62	1,65			

2-ая неделя

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод. м, г	Калори плотность,	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Кг, мг
1 день													
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/10/20	6,05	11,01	11,34	176,59	0,062	11,55	26,08	2,5	68,12	82,6	27,92	1,618
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		13,7	56	0,008	3,75		0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		8,53	11,25	39,80	303,59	0,10	15,30	26,08	2,91	84,09	109,60	38,62	2,15
2 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
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	4	4,24	24,56	152	0,081	-	0	0,14	15,65	100,95	21,6	1,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		13,7	56	0,008	3,75		0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого:		18,13	15,24	64,65	443,00	0,29	10,08	0,00	1,50	116,81	291,15	48,02	4,03
3 день													
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/20	14,65	12,565	22,366	242,68	0,05	0,5	0	0	19,7	29,3	10,45	0,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		13,7	56	0,008	3,75		0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого:		17,13	12,81	50,83	369,68	0,09	4,25	0,00	0,41	35,67	56,30	21,15	1,13
4 день													
СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ "ХАЛИЛЬ" 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	5,1	4,468	28,5	187	0,087	-	0,1	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		13,7	56	0,008	3,75		0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		15,65	27,33	57,32	552,55	0,26	3,75	29,19	1,58	59,33	201,83	33,73	2,71
5 день													
ПРОЕ 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
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
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		13,7	56	0,008	3,75		0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		5,54	5,04	48,90	264,25	0,18	21,91	0,00	0,59	52,95	113,60	38,45	1,54
6 день													
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/10/20	5,73	11,01	6,5	149,09	0,052	10,75	26,08	2,4	54,27	61,58	15,97	0,968
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		13,7	56	0,008	3,75		0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		8,21	11,25	34,96	276,09	0,09	14,50	26,08	2,81	70,24	88,58	26,67	1,50