

1000

Примерное двухнедельное меню для учащихся с 7 до 11 лет в общеобразовательных организациях
Агрызского района в 2023 - 2024 уч.году



Утверждаю
Ю.С.Васянина

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	4,200	6,800	24	176	0,100	-	0,100	0,200	100,000	153,000	5,800	0,700
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
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
Итого:		20,679	21,524	71,65	574,313	0,245	17,88	0,1	2,351	156,744	335,123	40,878	3,723
2 день													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,78	1,94	3,87	36	0,013	6,25	-	0,06	16,98	46,98	6,05	0,27
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	0,2	-	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
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
Итого:		16,86	20,04	69,18	511	0,275	18,076	0,18	2,765	95,31	296,991	49,444	1,428
3 день													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,855	3,653	11,58	56	0,011	7,7	-	0,641	121,09	84,582	12,54	0,198
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	50/50	12,54	19,04	9,93	261,21	0,010	0,110	3,330	0,110	186,250	6,200	25,180	1,150
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	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
Итого:		22,275	27,601	85,47	666,21	0,169	11,56	3,43	2,172	344,467	195,891	63,199	3,264

4 день															
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	3,5	6,11	9,9	124	0,01	11,31	-	0,4	126,88	120,41	41,33	1,9		
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		
ПОРЕ 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	0,2		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		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52		
Итого:		21,99	22,106	77,432	587,25	0,379	39,546	0	2,141	269,715	418,308	101,796	5,757		

5 день															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,66	0,12	2,28	14	0,036	10	-	0,42	8,4	15,6	12	0,34		
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 ПШЕНИЧНАЯ ВЪЯКА 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	0,2		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		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52		
Итого:		20,623	16,952	70,04	514,713	0,233	14,45	0	2,477	57,492	287,823	66,21	4,905		

6 день															
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,400	7,35	47	0,03	8	-	0,1	16	11	9,000	0,030		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,78	1,94	3,87	36	0,013	6,25	-	0,06	16,98	46,98	6,05	0,27		
СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ "ХАЙДЛЬ" 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	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52		
Итого:		18,13	29,468	75,54	670,55	0,321	18	29,19	1,941	97,007	280,909	46,079	3,496		

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод м. г	Калори ность,	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мл, мг	Fe, мг
2-ая неделя													
1 день													
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8	-	0,2	46	11	0,1	0
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,78	1,94	3,87	36	0,013	6,25	-	0,06	16,98	46,98	6,05	0,27
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 ПШЕНАЯ ВЯЗАЯ С МАСЛОМ	150/5	4,200	6,800	24	176	0,100	-	0,100	0,200	100,000	153,000	5,800	0,700
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
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
Итого:		17,490	17,323	73,874	596,000	0,234	18,650	0,200	2,321	284,180	369,151	29,027	3,017
2 день													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,855	3,653	11,58	56	0,011	7,7	0,18	0,641	121,09	84,582	12,54	0,198
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	0,2		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
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
Итого:		16,935	21,753	76,89	531	0,273	19,526	0,18	3,346	199,42	334,593	55,934	1,356
3 день													
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	3,5	6,11	9,9	124	0,01	11,31	-	0,4	126,88	120,41	41,33	1,9
БЫТОЧКИ 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 ГРЧНЕВАЯ 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	0,2		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
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
Итого:		10,88	13,55	74,36	479	0,363	15,06	41	1,523	174,902	349,063	162,88	6,448
4 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	5,1	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	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
Итого:		21,579	19,192	76,15	585,313	0,232	17,88	0,1	2,967	73,201	239,132	43,557	3,892

5 день													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,855	3,653	11,58	56	0,011	7,7		0,641	121,09	84,582	12,54	0,198
ПТИЦА ТУШЕНАЯ 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
ПОРЕ 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	0,2		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
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0		0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
Итого:		19,345	19,649	79,112	519,25	0,38	35,936	0	2,382	263,925	382,48	73,006	4,055
6 день													
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8		0,1	16	11	9	0,03
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	3,5	6,11	9,9	124	0,01	11,31		0,4	126,88	120,41	41,33	1,9
СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ "ХАЛДИЛЬ" 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
КАША ПШЕНИЧНАЯ 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	0,2		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
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0		0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
Итого:		19,75	33,81	77,63	723,95	0,312	23,06	29,09	1,605	206,1	398,28	103,48	5,987