



Примерное двухнедельное меню для учащихся с 11 до 18 лет в общеобразовательных школах
 Агрызского района в 2023 - 2024 уч.году 3-4 четв

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ность,	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Св, мг	Fe, мг
1-ая неделя											
1 день											
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/10/20	12,45	13,03	24,90	233,20	0,08	8,78	0,00	8,80	64,42	29,95
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	7,50	6,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,60	0,04	0,00	0,28	9,40	31,40	9,40
Итого:		16,29	13,53	61,32	399,80	0,15	12,53	0,69	34,17	122,82	50,05
2 день											
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	50/200	15,38	22,08	37,31	391,25	0,25	10,10	2,63	72,08	252,39	32,99
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	7,50	6,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,60	0,04	0,00	0,28	9,40	31,40	9,40
Итого:		19,22	22,58	73,73	557,85	0,33	13,85	3,31	97,45	310,79	53,09
3 день											
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	50/50	12,54	19,04	9,93	261,21	0,01	0,11	0,11	186,25	6,20	25,18
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	6,40	7,40	42,30	261,40	0,11	0,00	0,96	23,80	54,50	10,70
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	7,50	6,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,60	0,04	0,00	0,28	9,40	31,40	9,40
Итого:		22,78	26,94	88,65	689,21	0,20	3,86	1,76	235,42	119,10	55,98
4 день											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/20	11,81	52,79	16,03	205,34	0,31	0,85	22,32	63,50	118,24	38,01
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	7,50	6,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,60	0,04	0,00	0,28	9,40	31,40	9,40
Итого:		15,65	53,29	52,45	371,94	0,39	4,60	23,01	88,87	176,64	58,11
5 день											
КОТЛЕТЫ "ТАТАРСКИЕ" С СОУСОМ	90(75/15)	12,59	19,89	10,10	269,74	0,01	0,67	0,07	23,75	9,65	16,05
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,65	5,37	36,68	209,70	0,02	0,00	0,00	1,36	60,90	16,30
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	7,50	6,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,60	0,04	0,00	0,28	9,40	31,40	9,40
Итого:		20,08	25,76	83,20	646,04	0,10	4,42	0,76	50,48	128,95	52,45

	250/10/20	6,02	11,04	8,31	162,59	0,07	16,65	2,45	67,64	77,00	23,92	1,12
6 день												
ЩИ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/10/20	6,02	11,04	8,31	162,59	0,07	16,65	2,45	67,64	77,00	23,92	1,12
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,60	0,04	0,00	0,28	9,40	31,40	9,40	0,78
Итого:		9,86	11,54	44,73	329,19	0,15	20,40	3,14	93,01	135,40	44,02	2,43

2-ая неделя												
Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори йность,	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витами н Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг

1 день												
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/10/20	12,45	13,03	24,90	233,20	0,08	8,78	0,00	8,80	64,42	29,95	1,34
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,60	0,04	0,00	0,28	9,40	31,40	9,40	0,78
Итого:		16,29	13,53	61,32	399,80	0,15	12,53	0,69	34,17	122,82	50,05	2,65

2 день												
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	18,14	18,39	35,43	455,00	0,26	6,13	1,50	103,84	341,25	50,56	2,38
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,60	0,04	0,00	0,28	9,40	31,40	9,40	0,78
Итого:		21,98	18,89	71,85	621,60	0,34	9,88	2,19	129,21	399,65	70,66	3,68

3 день												
КОТЛЕТЫ "ЛЮБИМЬЕ" С СОУСОМ	90(75/15)	11,00	11,80	11,80	197,41	0,08	0,11	0,25	25,61	150,92	13,11	1,34
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,75	5,99	39,60	246,00	0,29	0,00	0,59	20,04	207,65	139,61	4,65
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,60	0,04	0,00	0,28	9,40	31,40	9,40	0,78
Итого:		23,58	18,29	87,82	610,01	0,45	3,86	1,52	71,02	416,96	172,82	7,30

4 день												
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/20	14,65	12,57	22,37	242,68	0,05	0,50	0,00	19,70	29,30	10,45	0,60
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,60	0,04	0,00	0,28	9,40	31,40	9,40	0,78
Итого:		18,49	13,07	58,79	409,28	0,13	4,25	0,69	45,07	87,70	30,55	1,91

5 день

БИТОЧКИ РЫБНЫЕ "МОРЯЧКА" С СОУСОМ	90(75/15)	10,49	11,98	10,10	174,94	0,08	1,49	0,27	30,14	136,85	21,81	0,82
ЩОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,05	6,00	8,70	105,00	0,12	3,60	0,15	37,50	73,50	24,00	0,83
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,60	0,04	0,00	0,28	9,40	31,40	9,40	0,78
Итого:		18,38	18,48	55,22	446,54	0,28	8,84	1,11	93,01	268,75	65,91	2,95

6 день

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/20	11,81	52,79	16,03	205,34	0,31	0,85	22,32	63,50	118,24	38,01	2,95
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,60	0,04	0,00	0,28	9,40	31,40	9,40	0,78
Итого:		15,65	53,29	52,45	371,94	0,39	4,60	23,01	88,87	176,64	58,11	4,26