



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	Калорийн ость, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Fe, мг
1-ая неделя										
1 день										
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	5,65	4,47	28,00	175,00	0,09	-	0,82	16,47	8,49
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	6,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	4,20
Итого:		8,13	4,71	56,46	302,00	0,13	3,75	1,22	32,44	19,19
2 день										
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	4,00	4,24	24,56	152,40	0,08	0,00	1,31	12,77	15,61
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	6,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	4,20
Итого:		6,48	4,48	53,02	279,40	0,12	3,75	1,72	28,74	26,31
3 день										
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	6,40	7,40	42,30	261,40	0,11	0,00	0,96	23,80	54,50
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	6,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	4,20
Итого:		8,88	7,64	70,76	388,40	0,15	3,75	1,37	39,77	21,40
4 день										
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,05	6,00	8,70	105,00	0,12	3,60	0,15	37,50	24,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	6,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	4,20
Итого:		6,53	6,24	37,16	232,00	0,16	7,35	0,56	53,47	34,70
5 день										
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
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	6,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	4,20
Итого:		6,13	5,61	65,14	336,70	0,06	3,75	0,41	17,33	27,00
6 день										
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	6,40	7,40	42,30	261,40	0,11	0,00	0,96	23,80	54,50
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	6,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	4,20
Итого:		8,88	7,64	70,76	388,40	0,15	3,75	1,37	39,77	21,40

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя												
1 день												
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	5,65	4,47	28,00	175,00	0,09	-	0,82	16,47	47,07	8,49	0,87
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
Итого:		8,13	4,71	56,46	302,00	0,13	3,75	1,22	32,44	74,07	19,19	1,40
2 день												
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	4,00	4,24	24,56	152,40	0,08	0,00	1,31	12,77	123,17	15,61	1,82
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
Итого:		6,48	4,48	53,02	279,40	0,12	3,75	1,72	28,74	150,17	26,31	2,35
3 день												
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
Итого:		11,23	6,23	68,06	373,00	0,33	3,75	0,99	36,01	234,65	150,31	5,18
4 день												
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	0,43
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
Итого:		8,88	7,64	70,76	388,40	0,15	3,75	1,37	39,77	81,50	21,40	0,96
5 день												
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	0,52
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
Итого:		6,13	5,61	65,14	336,70	0,06	3,75	0,41	17,33	87,90	27,00	1,05
6 день												
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	4,00	4,24	24,56	152,40	0,08	0,00	1,31	12,77	123,17	15,61	1,82
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
Итого:		6,48	4,48	53,02	279,40	0,12	3,75	1,72	28,74	150,17	26,31	2,35