

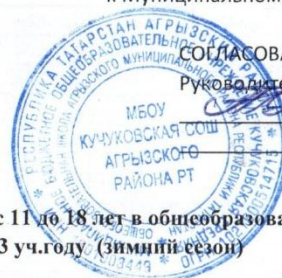
УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Нитма»



Д. Р. Мильфанова

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образования



Двухнедельное меню для учащихся с 11 до 18 лет в общеобразовательных школах
(дети с ОВЗ) Агрызского района в 2022 - 2023 уч.году (зимний сезон)

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность,	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
Завтрак													
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	0,15	0,00	10,27	42,00	0,07	2,81	0,00	0,06	7,48	5,62	4,87	0,15
БАРАНКА	50	4,15	4	30,2	181	0,06	0	0	1,15	9,5	36	7	0,65
Итого:		4,30	4,00	40,47	223,00	0,13	2,81	0,00	1,21	16,98	41,62	11,87	0,80
Второй завтрак													
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	4,80	9,33	38,67	257,33	0,39	0,00	54,67	0,69	36,47	240,74	13,94	4,67
КОТЛЕТЫ КРЕСТЬЯНСКИЕ С ПРИПУЩ. ОВОЩАМИ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНС.)	75/25	12,08	15,52	11,81	227,50	0,21	4,83	0,00	1,73	68,72	193,78	27,41	2,10
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0,2	9	44	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
Итого:		20,36	25,29	87,94	655,83	0,65	8,58	54,67	2,93	123,92	474,24	55,05	7,66
Итого за день:		24,66	29,29	128,41	878,83	0,78	11,39	54,67	4,14	140,90	515,86	66,92	8,46
2 день													
Завтрак													
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150/5	6,48	8,3	33,24	234	0,1	1,6	0,94	0,518	110,1	166	33,2	1,7
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	0,15	0,00	10,27	42,00	0,07	2,81	0,00	0,06	7,48	5,62	4,87	0,15
Итого:		6,63	8,30	43,51	276,00	0,17	4,41	0,94	0,57	117,58	171,62	38,07	1,85
Второй завтрак													
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	250/10/15	12,45	13,03	24,90	233,20	0,08	8,78	0,00	0,00	8,80	64,42	29,95	1,34
ЧАЙ С ЛИМОНОМ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/10/7	0,08	0,01	15,19	62,00	0,00	2,80	0,00	0,01	3,25	1,54	0,84	0,09
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0,2	9	44	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
Итого:		15,81	13,48	63,85	410,20	0,13	11,58	0,00	0,45	20,81	98,18	37,99	2,13

Итого за день:		22,44	21,78	107,36	686,20	0,30	15,99	0,94	1,03	138,39	269,80	76,06	3,98
3 день													
Завтрак													
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	150	1,14	1,01	12	60,75	0,03	1	0,12	0	102,4	69,6	4,05	0,08
ПЕЧЕНЬЕ	32	2,62	3,43	26,04	146	0,03	0	0	0	10,15	24	7	0,73
Итого:		3,76	4,44	38,04	206,75	0,06	1,00	0,12	0,00	112,55	93,60	11,05	0,81
Второй завтрак													
КАША "ДРУЖБА"	200/5	6,55	8,33	35,09	260,00	0,01	0,96	0,00	0,02	133,38	156,72	37,22	0,81
КАКАО С МОЛОКОМ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	3,78	0,67	26,00	125,00	0,02	1,33	0,00	0,01	133,33	111,11	25,56	2,00
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0,2	9	44	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
Итого:		13,61	9,44	84,85	500,00	0,08	2,29	0,00	0,47	275,47	300,05	69,98	3,51
Итого за день:		17,37	13,88	122,89	706,75	0,14	3,29	0,12	0,47	388,02	393,65	81,03	4,32
4 день													
Завтрак													
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150/5	6,2	7,6	28,2	206,2	0,13	1,4	0,94	0,503	107	139	37	1
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	0,15	0,00	10,27	42,00	0,07	2,81	0,00	0,06	7,48	5,62	4,87	0,15
Итого:		6,35	7,60	38,47	248,20	0,20	4,21	0,94	0,56	114,48	144,62	41,87	1,15
Второй завтрак													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/20	17,07	15,08	16,44	270,68	0,15	5,81	0,00	0,00	50,28	138,00	38,30	1,80
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0,2	9	44	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
Итого:		20,55	15,52	53,90	441,68	0,21	9,56	0,00	0,51	69,01	177,72	52,00	2,70
Итого за день:		26,90	23,12	92,37	689,88	0,41	13,77	0,94	1,07	183,49	322,34	93,87	3,85
5 день													
Завтрак													
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,1	4,468	28,5	187	0,087	0	0,1	0,816	16,457	57	8,47	0,869
КАКАО С МОЛОКОМ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	2,83	0,5	19,5	93,75	0,015	1	0	0,01	99,9	83,3	19,17	1,5
Итого:		7,93	4,97	48,00	280,75	0,10	1,00	0,10	0,83	116,36	140,30	27,64	2,37
Второй завтрак													
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 ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0,2	9	44	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
Итого:		18,86	22,52	74,77	562,25	0,31	13,85	0,23	3,14	90,81	292,11	46,69	1,04
Итого за день:		26,79	27,48	122,77	843,00	0,41	14,85	0,33	3,96	207,16	432,41	74,33	3,41
6 день													
Завтрак													

ЧАЙ С ЛИМОНОМ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	0,08	0,007	11,4	46,5	0	2,1	0	0,01	2,44	1,15	0,63	0,065
БАРАНКА	50	4,15	4	30,2	181	0,06	0	0	1,15	9,5	36	7	0,65
Итого:		4,23	4,01	41,60	227,50	0,06	2,10	0,00	1,16	11,94	37,15	7,63	0,72
Второй завтрак													
ЩИ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	250/10/15	13,690	14,625	8,740	223	0,057	18,46	0	0	43,32	47,62	22,25	0,79
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0,2	9	44	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
Итого:		17,17	15,07	46,20	393,68	0,11	22,21	0,00	0,51	62,05	87,34	35,95	1,69
Итого за день:		21,40	19,07	87,80	621,18	0,17	24,31	0,00	1,67	73,99	124,49	43,58	2,40

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори йность,	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	Витами н Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
2-ая неделя													
1 день													
Завтрак													
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	150/5	5,48	8,23	29,4	214,5	0,09	0	31,2	0	121,53	113,6	16,4	0,705
КАКАО С МОЛОКОМ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	2,83	0,5	19,5	93,75	0,015	1	0	0,01	99,9	83,3	19,17	1,5
Итого:		8,31	8,73	48,90	308,25	0,11	1,00	31,20	0,01	221,43	196,90	35,57	2,21
Второй завтрак													
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	250/10/15	14,05	14,83	16,85	258,68	0,10	7,50	0,00	0,00	26,45	71,95	25,90	0,97
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0,2	9	44	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
Итого:		17,53	15,27	54,31	429,68	0,15	11,25	0,00	0,51	45,18	111,67	39,60	1,87
Итого за день:		25,84	24,00	103,21	737,93	0,26	12,25	31,20	0,52	266,61	308,57	75,17	4,07
2 день													
Завтрак													
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150/5	6,48	8,3	33,24	234	0,1	1,6	0,94	0,518	110,1	166	33,2	1,7
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	0,15	0,00	10,27	42,00	0,07	2,81	0,00	0,06	7,48	5,62	4,87	0,15
Итого:		6,63	8,30	43,51	276,00	0,17	4,41	0,94	0,57	117,58	171,62	38,07	1,85
Второй завтрак													
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	18,14	18,39	35,43	455,00	0,26	6,13	0,13	1,50	103,84	341,25	50,56	2,38
ЧАЙ С ЛИМОНОМ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/10/7	0,08	0,01	15,19	62,00	0,00	2,80	0,00	0,01	3,25	1,54	0,84	0,09
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0,2	9	44	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
Итого:		21,50	18,84	74,37	632,00	0,31	8,93	0,13	1,95	115,85	375,01	58,60	3,16
Итого за день:		28,13	27,14	117,88	908,00	0,48	13,34	1,07	2,53	233,43	546,63	96,67	5,01
3 день													
Завтрак													

КАКАО С МОЛОКОМ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	2,83	0,5	19,5	93,75	0,015	1	0	0,01	99,9	83,3	19,17	1,5
БАРАНКА	50	4,15	4	30,2	181	0,06	0	0	1,15	9,5	36	7	0,65
Итого:		6,98	4,50	49,70	274,75	0,08	1,00	0,00	1,16	109,40	119,30	26,17	2,15
Второй завтрак													
МЯКОТЬ ПТИЦЫ ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	10,50	11,03	3,18	196,00	0,14	3,89	0,00	0,36	66,81	215,17	30,16	1,43
РИС ОТВАРНОЙ	200	5,11	7,25	39,47	280,00	0,06	0,00	0,24	0,38	15,28	112,20	17,77	0,01
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0,2	9	44	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
Итого:		19,09	18,72	80,11	647,00	0,25	7,64	0,24	1,25	100,82	367,09	61,64	2,34
Итого за день:		26,07	23,22	129,81	921,75	0,33	8,64	0,24	2,41	210,22	486,39	87,81	4,49