



Гильфанова

Приложение № 2
к Муниципальному контракту № _____ от « _____ » _____ 2022 г

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель образования



Примерное двухнедельное меню для учащихся с 7 до 11 лет в общеобразовательных организациях
Агрызского района в 2023 уч.году (весенний сезон)

№ рецепту	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ность,	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														
№ 75/2017	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,32	1,60	6,50	56,20	0,02	3,12	0,00	0,42	18,40	15,60	7,70	0,74
№ 266/2017	БИФШТЕКС РУБЛЕНЬИЙ	80	8,32	7,10	0,00	200,00	0,04	0,00	0,00	1,34	11,01	127,02	6,00	1,10
№ 174/2017	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150/5	5,480	8,230	29,400	215	0,090	0	41,000	0,518	37,350	180,553	27,300	0,705
ТТК №13	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,16	-	136,60	92,80	5,40	0,11
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	390	19,92	18,72	75,56	666,70	0,24	4,45	41,16	2,72	212,12	448,19	53,60	3,36
2 день														
№ 25/2004	САЛАТ СТЕПНОЙ	60	1,29	4,96	7,12	78,30	0,10	10,40	0,00	0,06	24,24	46,98	14,04	0,61
№ 289/2017	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	12,30	17,66	29,85	313,00	0,20	8,08	0,18	2,10	57,66	201,911	26,394	0,11
ТТК №18	КАКАО С МОЛОКОМ (ПОЛУСЛАДКОЕ)	200	3,78	0,67	26,00	125,00	0,02	1,33		0,01	133,33	111,11	25,56	2,00
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	310	20,65	23,73	86,73	631,30	0,37	19,81	0,18	2,61	223,99	190,31	46,80	3,42
3 день														
№ 338/2017	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	80	0,64	0,16	6	30,4	0,05	30,4	0	0,2	28	9	8,8	0,08
№ 52/2017	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,855	3,653	11,58	56	0,011	7,7	0	0,641	121,09	84,582	12,54	0,198
№ 256/2017	МЯСО ТУШЕНОЕ	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
№ 174/2017	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	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
№ 377/2017	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 (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	110	19,01	20,67	96,39	669,10	0,27	44,79	0,03	1,66	229,27	403,42	75,84	3,02

4 день														
№ 65/2004	САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	60	5,34	5,40	10,80	33,00	0,03	4,50	-	0,10	13,14	11,00	10,80	0,18
ТТК № 22	БИТОЧКИ РЯБУШКА С ОВОЩАМИ (ФАСОЛЬ СТРУЧКОВАЯ)	75/15	11,52	6,04	21,78	178,88	0,09	0,00	0,00	0,00	100,61	177,75	0,72	0,34
№ 312/2017	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,09	8,28	22,00	172,00	0,16	7,94	0,08	3,00	47,81	98,84	8,00	0,00
ТТК № 1	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,20	-	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	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	110	23,43	20,16	92,04	554,88	0,34	16,19	0,08	3,61	180,28	327,31	33,22	1,42
5 день														
№ 67/2017	ВИНЕГРЕТ ДАРЫ ОСЕНИ	60	1,16	4,30	4,72	75,06	0,05	5,78	0,00	0,40	18,74	42,03	11,72	0,50
ТТК № 27	КОТЛЕТЫ КРЕСТЬЯНСКИЕ С ПРИПУЩ. ОВОЩАМИ (МОРКОВЬ)	75/15	9,18	6,06	9,42	180,98	0,06	3,43	0,02	0,23	30,83	94,76	15,60	0,89
№ 173/2017	КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150/5	6,66	9,02	34,00	170,00	0,29	-	-	0,52	37,35	170,55	44,55	1,10
ТТК № 13	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,16	-	136,60	92,80	5,40	0,11
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,720	3,00	0,37
	Итого:	310	21,80	21,17	87,80	622,04	0,49	10,54	0,18	1,59	232,28	419,64	84,47	3,30
6 день														
№ 338/2017	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	7,35	47,00	0,03	8,00	-	0,10	16,00	11,00	9,00	0,03
№ 47/2017	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	2,60	5,06	4,94	56,00	0,01	5,18	-	1,38	25,28	18,61	8,62	0,01
392/2017	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ	180/5	19,00	11,20	32,40	306,90	0,15	0,40	0,00	1,18	22,00	115,40	33,50	0,90
ТТК № 17	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,60	2,67	29,20	155,00	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	410	28,88	19,77	97,65	679,90	0,27	15,05	0,00	3,10	230,71	309,23	87,65	4,04

2-ая неделя														
1 день														
	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори йность,	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
№ 338/2017	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,90	0,20	8,10	43,10	0,06	16,00	-	0,20	34,10	11,00	13,05	0,30
№ 25/2004	САЛАТ СТЕПНОЙ	60	1,29	4,96	7,12	78,30	0,10	10,40	0,00	0,06	24,24	46,98	14,04	0,61
ТТК № 9	ФРИКАДЕЛЬКИ ОСОБЫЕ В СОУСЕ	55/50	8,33	7,74	3,19	175,00	0,03	0,65	0,10	1,26	100,53	110,07	0,08	1,00
№ 173/2017	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150/5	3,600	7,000	29,000	193	0,292	0	41,000	0,518	27,352	180,553	104,550	3,501
ТТК № 1	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,20	-	13,70	56,00	0,01	3,75	-	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	110	16,70	20,14	76,77	617,30	0,48	14,80	41,10	2,35	170,85	377,32	132,37	6,01

	2 день													
№ 52/2017	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,855	3,653	11,58	56	0,011	7,7	0	0,641	121,09	84,582	12,54	0,198
№ 291/2017	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	14,51	14,71	28,34	364,00	0,21	4,90	0,10	1,20	83,07	273,00	40,45	1,90
№ 377/2017	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 ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	110	18,73	18,82	78,87	597,00	0,27	15,40	0,10	2,29	216,17	391,34	61,03	2,89
	3 день													
№ 47/2017	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	2,60	5,06	4,94	56,00	0,01	5,18	-	1,38	25,28	18,61	8,62	0,01
№ 234 / 2015	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ МОРЯЧКА С ПРИПУЩЕННЫМИ ОВОЩАМИ (МОРКОВЬ)	75/15	7,26	4,77	8,43	130,50	0,06	0,54	0,11	0,73	49,52	154,19	13,50	0,00
№ 203/2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,10	4,47	28,50	187,00	0,09	-	0,10	0,82	16,46	57,01	8,48	0,87
ТТК № 17	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,60	2,67	29,20	155,00	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	310	21,84	17,41	94,83	643,50	0,23	7,19	0,21	3,36	258,69	394,03	67,13	3,98
	4 день													
ТТК №39	КОТЛЕТЫ ТАТАРСКИЕ С ПРИПУЩ. ОВОЩАМИ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНС.)	75/15	10,87	13,96	10,63	204,75	0,19	4,34	0,00	1,56	61,85	174,40	24,67	1,89
№ 173/2017	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150/5	5,652	4,469	28,000	175	0,087	-	21,000	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
ТТК №18	КАКАО С МОЛОКОМ (ПОЛУСЛАДКОЕ)	200	3,78	0,67	26,00	125,00	0,02	1,33		0,01	133,33	111,11	25,56	2,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	250	23,58	19,54	88,39	619,75	0,34	5,67	21,00	2,83	220,41	364,80	65,92	5,46
	5 день													
№ 52/2017	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,855	3,653	11,58	56	0,011	7,7	0	0,641	121,09	84,582	12,54	0,198
290/2017	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
№ 174/2017	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150/5	5,480	8,230	29,400	215	0,090	0	41,000	0,518	37,350	180,553	27,300	0,705
ТТК № 1	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,20	-	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	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	110	20,32	23,35	81,62	637,50	0,30	15,34	41,00	2,04	243,98	520,03	83,70	3,23
	6 день													
№ 338/2017	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	7,35	47,00	0,03	8,00	-	0,10	16,00	11,00	9,00	0,03
№ 65/2004	САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	60	5,34	5,40	10,80	33,00	0,03	4,50	-	0,10	13,14	11,00	10,80	0,18
№ 312/2017	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,09	8,28	22,00	172,00	0,16	7,94	0,08	3,00	47,81	98,84	8,00	0,00
№ 243/2017	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	7,40	10,90	0,80	108,00	0,03	0,49	0,18	1,28	79,45	239,02	10,58	0,01

№ 377/2017	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (ПОЛУСЛАДКИЙ)	200/10/7	0,08	0,01	15,19	62,00	0,00	2,80		0,01	3,25	1,54	0,84	0,09
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	210	19,19	25,03	72,55	490,00	0,27	15,73	0,26	4,84	152,41	382,61	37,42	0,98