



Самарово
 Директор И БОУ Саранк-Омского лицея
 Ибрагимов И. И.

Примерное двухнедельное меню для учащихся с 11 до 18 лет в общеобразовательных школах Агрызского района в 2024 году

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ность,	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Fe, мг	
1-ая неделя												
1 день												
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/10/20	5,80	8,63	10,71	143,80	0,07	8,00	2,51	48,27	88,84	31,66	1,70
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	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:		9,64	9,13	47,13	310,40	0,15	11,75	3,19	73,64	147,24	51,76	3,01
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	0,14
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:		19,22	22,58	73,73	557,85	0,33	13,85	3,31	97,45	310,79	53,09	1,44
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	1,15
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
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:		22,78	26,94	88,65	689,21	0,20	3,86	1,76	235,42	119,10	55,98	2,89
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	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
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	0,88
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
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:		20,08	25,76	83,20	646,04	0,10	4,42	0,76	50,48	128,95	52,45	2,71
день												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/10/20	5,83	6,73	17,26	163,05	0,14	12,10	1,41	41,97	105,31	34,81	1,45
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:		9,67	7,23	53,68	329,65	0,21	15,85	2,09	67,34	163,71	54,91	2,76

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори йность,	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
2-ая неделя												
1 день												
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/10/20	5,80	8,63	10,71	143,80	0,07	8,00	2,51	48,27	88,84	31,66	1,70
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	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:		9,64	9,13	47,13	310,40	0,15	11,75	3,19	73,64	147,24	51,76	3,01
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 "ЛЮБИМЫЕ" 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												
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/10/20	13,29	14,05	16,77	248,58	0,09	7,52	0,00	26,73	52,45	23,68	0,58
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

ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
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:		17,13	14,55	53,19	415,18	0,17	11,27	0,69	52,10	110,85	43,78	1,88

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
ПЮРЕ 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