

Составлено
 Директор МБОУ Сарсак-Омгинского лицея
 Шаймурзина А.М.



Примерное двухнедельное меню для учащихся с 7 до 11 лет в общеобразовательных организациях Агрызского района



Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	К, мг	Мг	Fe, мг
1-ая неделя												
1 день												
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,21	0,06	12,33	54,6	0,024	2,53	12,18	27,92	36,55	19,34	0,62
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 ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	5,65	4,47	28,00	175,00	0,09	0,00	0,82	16,47	47,07	8,49	0,87
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/10	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,00	136,60	92,80	5,40	0,11
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:		24,61	26,27	89,05	690,94	0,23	4,53	13,68	220,14	236,97	62,88	3,59
2 день												
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,50	3,78	4,98	60,00	0,05	5,28	1,68	8,40	30,60	10,20	0,42
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	12,30	17,66	29,85	313,00	0,20	8,08	2,10	57,66	201,91	26,39	0,11
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
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:		18,04	22,04	77,65	567,60	0,33	13,56	4,79	101,56	302,61	64,59	2,33
3 день												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,65	11,58	56,00	0,01	7,70	0,64	121,09	84,58	12,54	0,20
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 ЛИМОНОМ	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
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:		23,74	30,69	96,03	729,21	0,20	8,81	2,34	354,44	205,28	67,02	3,76
4 день												
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,21	0,06	12,33	54,6	0,024	2,53	12,18	27,92	36,55	19,34	0,62
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
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:		20,10	18,36	69,25	523,61	0,30	9,99	13,27	116,40	319,37	76,55	4,09
5 день												
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,50	3,78	4,98	60,00	0,05	5,28	1,68	8,40	30,60	10,20	0,42
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
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	3,40	5,80	0,00	0,02
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:		21,38	29,54	89,48	710,04	0,14	5,95	2,36	52,31	157,85	56,15	2,95
6 день												
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	7,35	47,00	0,03	8,00	0,10	16,00	11,00	9,00	0,03
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,16	4,3	4,72	75,06	0,05	5,78	1,4	18,74	18,6	11,72	0,5
КОТЛЕТЫ "КРЕСТЬЯНСКИЕ" С СОУСОМ	90(75/15)	11,66	15,24	18,10	244,17	0,09	0,67	0,30	48,53	104,41	8,28	1,42
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,60	2,67	29,20	155,00	0,03	1,47	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
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:		26,86	30,51	124,39	893,23	0,37	15,92	3,37	281,14	371,41	82,63	5,89

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя												
1 день												
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	7,35	47,00	0,03	8,00	0,10	16,00	11,00	9,00	0,03
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,21	0,06	12,33	54,6	0,024	2,53	12,18	27,92	36,55	19,34	0,62
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	55/50	8,33	7,74	3,19	175,00	0,03	0,65	1,26	100,53	110,07	0,08	1,00
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	5,65	4,47	28,00	175,00	0,09	0,00	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
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:		19,43	13,17	87,29	618,20	0,25	14,93	15,04	186,29	263,09	57,01	3,83
2 день												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,65	11,58	56,00	0,01	7,70	0,64	121,09	84,58	12,54	0,20
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	12,30	17,66	29,85	313,00	0,20	8,08	2,10	57,66	201,91	26,39	0,11
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
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:		17,40	21,91	84,25	563,60	0,29	15,98	3,75	214,25	356,59	66,93	2,11
3 день												
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,50	3,78	4,98	60,00	0,05	5,28	1,68	8,40	30,60	10,20	0,42
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
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	3,40	5,80	0,00	0,02
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:		24,88	22,07	94,10	674,01	0,49	5,39	3,13	72,85	445,86	176,52	7,54
4 день												
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,21	0,06	12,33	54,6	0,024	2,53	12,18	27,92	36,55	19,34	0,62
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
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
КАКАО С МОЛОКОМ	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	0,00	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:		27,62	28,52	113,45	821,34	0,23	4,53	13,83	224,20	262,71	85,25	5,04
5 день												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,65	11,58	56,00	0,01	7,70	0,64	121,09	84,58	12,54	0,20
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:		19,23	22,14	66,80	502,54	0,29	16,54	1,75	214,10	353,33	78,45	3,15
6 день												
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	7,35	47,00	0,03	8,00	0,10	16,00	11,00	9,00	0,03
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,50	3,78	4,98	60,00	0,05	5,28	1,68	8,40	30,60	10,20	0,42
КОТЛЕТЫ "КРЕСТЬЯНСКИЕ" С СОУСОМ	90(75/15)	11,66	15,24	18,10	244,17	0,09	0,67	0,30	48,53	104,41	8,28	1,42
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 ЛИМОНОМ	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
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:		21,50	24,26	87,21	654,17	0,31	14,95	4,02	109,00	329,18	61,69	5,67