

Примерное двухнедельное меню для учащихся с 7 до 11 лет в общеобразовательных организациях  
Агрязского района в 2023 - 2024 уч.г.году



Утверждено  
Ю.С.Васянина

Наименование блюда	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
<b>1-ая неделя</b>													
<b>1 день</b>													
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,516	2,132	4,45	50	0,029	13,43	-	0,234	23,302	10,85	2,468	0,158
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,183	12,152	7,74	186,313	0,055	0,7	-	1,312	12,772	123,173	15,61	1,818
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	4,200	6,800	24	176	0,100	-	0,100	0,200	100,000	153,000	5,800	0,700
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
<b>Итого:</b>		<b>20,679</b>	<b>21,524</b>	<b>71,65</b>	<b>574,313</b>	<b>0,245</b>	<b>17,88</b>	<b>0,1</b>	<b>2,351</b>	<b>156,744</b>	<b>335,123</b>	<b>40,878</b>	<b>3,723</b>
<b>2 день</b>													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,78	1,94	3,87	36	0,013	6,25	-	0,06	16,98	46,98	6,05	0,27
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	12,3	17,66	29,85	313	0,201	8,076	0,18	2,1	57,66	201,911	26,394	0,111
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
<b>Итого:</b>		<b>16,86</b>	<b>20,04</b>	<b>69,18</b>	<b>511</b>	<b>0,275</b>	<b>18,076</b>	<b>0,18</b>	<b>2,765</b>	<b>95,31</b>	<b>296,991</b>	<b>49,444</b>	<b>1,428</b>
<b>3 день</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,855	3,653	11,58	56	0,011	7,7	-	0,641	121,09	84,582	12,54	0,198
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	50/50	12,54	19,04	9,93	261,21	0,010	0,110	3,330	0,110	186,250	6,200	25,180	1,150
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,1	4,468	28,5	187	0,087	-	0,1	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
<b>Итого:</b>		<b>22,275</b>	<b>27,601</b>	<b>85,47</b>	<b>666,21</b>	<b>0,169</b>	<b>11,56</b>	<b>3,43</b>	<b>2,172</b>	<b>344,467</b>	<b>195,891</b>	<b>63,199</b>	<b>3,264</b>

<b>4 день</b>													
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	3.5	6.11	9.9	124	0.01	11.31	-	0.4	126.88	120.41	41.33	1.9
ПТИЦА ПУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	11.65	10,756	11,632	164	0.168	6,326	0	0,956	85,185	163,198	15,716	1.8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.06	4.8	20.44	137.25	0.14	18.16	0	0.18	36.98	86.6	27.75	1.01
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.2		13.7	56	0.008	3.75	-	0.075	9.97	7.5	6.5	0.197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	71	0.033	-	-	0.33	6	19.5	4.2	0.33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1.3	0.2	7	35	0.02	0	-	0.2	4.7	21.1	6.3	0.52
<b>Итого:</b>		<b>21,99</b>	<b>22,106</b>	<b>77,432</b>	<b>587,25</b>	<b>0,379</b>	<b>39,546</b>	<b>0</b>	<b>2,141</b>	<b>269,715</b>	<b>418,308</b>	<b>101,796</b>	<b>5,757</b>
<b>5 день</b>													
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0.66	0.12	2.28	14	0.036	10	-	0.42	8.4	15.6	12	0.34
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12.183	12.152	7.74	186.313	0.055	0.7	-	1.312	12.772	123.173	15.61	1.818
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	4	4.24	24.56	152.4	0.081	-	0	0.14	15.65	100.95	21.6	1.7
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.2		13.7	56	0.008	3.75	-	0.075	9.97	7.5	6.5	0.197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	71	0.033	-	-	0.33	6	19.5	4.2	0.33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1.3	0.2	7	35	0.02	0	-	0.2	4.7	21.1	6.3	0.52
<b>Итого:</b>		<b>20,623</b>	<b>16,952</b>	<b>70,04</b>	<b>514,713</b>	<b>0,233</b>	<b>14,45</b>	<b>0</b>	<b>2,477</b>	<b>57,492</b>	<b>287,823</b>	<b>66,21</b>	<b>4,905</b>
<b>6 день</b>													
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.400	7.35	47	0.03	8	-	0.1	16	11	9.000	0.030
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.78	1.94	3.87	36	0.013	6.25	-	0.06	16.98	46.98	6.05	0.27
СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ "ХАЛЯЛЬ" ОТВАРНЫЕ	80	8.07	22.62	0.36	238.55	0.13	0	29.09	0.36	26.9	117.82	14.55	1.31
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5.1	4.468	28.5	187	0.087	-	0.1	0.816	16.457	57.009	8.479	0.869
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.2		13.7	56	0.008	3.75	-	0.075	9.97	7.5	6.5	0.197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	71	0.033	-	-	0.33	6	19.5	4.2	0.33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1.3	0.2	7	35	0.02	0	-	0.2	4.7	21.1	6.3	0.52
<b>Итого:</b>		<b>18,13</b>	<b>29,468</b>	<b>75,54</b>	<b>670,55</b>	<b>0,321</b>	<b>18</b>	<b>29,19</b>	<b>1,941</b>	<b>97,007</b>	<b>280,909</b>	<b>46,079</b>	<b>3,496</b>

Наименование блюда	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
<b>2-ая неделя</b>													
<b>1 день</b>													
ПЮЛДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8	-	0,2	46	11	0,1	0
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,78	1,94	3,87	36	0,013	6,25	-	0,06	16,98	46,98	6,05	0,27
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	55/50	8,33	7,743	3,194	175	0,03	0,65	0,1	1,256	100,53	110,071	0,077	1
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ С МАСЛОМ	150/5	4,200	6,800	24	176	0,100	-	0,100	0,200	100,000	153,000	5,800	0,700
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		13,7	56	0,008	3,75		0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
<b>Итого:</b>		<b>17,490</b>	<b>17,323</b>	<b>73,874</b>	<b>596,000</b>	<b>0,234</b>	<b>18,650</b>	<b>0,200</b>	<b>2,321</b>	<b>284,180</b>	<b>369,151</b>	<b>29,027</b>	<b>3,017</b>
<b>2 день</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,855	3,653	11,58	56	0,011	7,7		0,641	121,09	84,582	12,54	0,198
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	12,3	17,66	29,85	313	0,201	8,076	0,18	2,1	57,66	201,911	26,394	0,111
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		13,7	56	0,008	3,75		0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
<b>Итого:</b>		<b>16,935</b>	<b>21,753</b>	<b>76,89</b>	<b>531</b>	<b>0,273</b>	<b>19,526</b>	<b>0,18</b>	<b>3,346</b>	<b>199,42</b>	<b>334,593</b>	<b>55,934</b>	<b>1,356</b>
<b>3 день</b>													
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	3,5	6,11	9,9	124	0,01	11,31	-	0,4	126,88	120,41	41,33	1,9
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	6,450	4,240	7,49	116	0,050	0,480	0,100	0,646	44,020	137,060	12,000	0,000
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,6	7	29	193	0,292	-	41	0,518	27,352	180,553	104,55	3,501
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		13,7	56	0,008	3,75		0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
<b>Итого:</b>		<b>10,88</b>	<b>13,55</b>	<b>74,36</b>	<b>479</b>	<b>0,363</b>	<b>15,06</b>	<b>41</b>	<b>1,523</b>	<b>174,902</b>	<b>349,063</b>	<b>162,88</b>	<b>6,448</b>
<b>4 день</b>													
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,516	2,132	4,45	50	0,029	13,43		0,234	23,302	10,85	2,468	0,158
КОГТЕЛЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,183	12,152	7,74	186,313	0,055	0,7	-	1,312	12,772	123,173	15,61	1,818
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,1	4,468	28,5	187	0,087	-	0,1	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		13,7	56	0,008	3,75		0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
<b>Итого:</b>		<b>21,579</b>	<b>19,192</b>	<b>76,15</b>	<b>585,313</b>	<b>0,232</b>	<b>17,88</b>	<b>0,1</b>	<b>2,967</b>	<b>73,201</b>	<b>239,132</b>	<b>43,557</b>	<b>3,892</b>

<b>5 день</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	60	0,855	3,653	11,58	56	0,011	7,7		0,641	121,09	84,582	12,54	0,198
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	11,65	10,756	11,632	164	0,168	6,326		0,956	85,185	163,198	15,716	1,8
ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		13,7	56	0,008	3,75		0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
<b>Итого:</b>		<b>19,345</b>	<b>19,649</b>	<b>79,112</b>	<b>519,25</b>	<b>0,38</b>	<b>35,936</b>	<b>0</b>	<b>2,382</b>	<b>263,925</b>	<b>382,48</b>	<b>73,006</b>	<b>4,055</b>

<b>6 день</b>													
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8	-	0,1	16	11	9	0,03
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	3,5	6,11	9,9	124	0,01	11,31	-	0,4	126,88	120,41	41,33	1,9
СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ "ХАЛЯЛЬ" ОТВАРНЫЕ	80	8,07	22,62	0,36	238,55	0,13	0	29,09	0,36	26,9	117,82	14,55	1,31
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	4	4,24	24,56	152,4	0,081	-	0	0,14	15,65	100,95	21,6	1,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		13,7	56	0,008	3,75		0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
<b>Итого:</b>		<b>19,75</b>	<b>33,81</b>	<b>77,63</b>	<b>723,95</b>	<b>0,312</b>	<b>23,06</b>	<b>29,09</b>	<b>1,605</b>	<b>206,1</b>	<b>398,28</b>	<b>103,48</b>	<b>5,987</b>

