



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Нима»

Л.Р. Гильфанова

руководитель образования

Двухдневное меню для учащихся с 7 до 11 лет в МБОУ СОШ № 3 г. Агрыз
Агрызского района в 2024 году (зимний период)

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ, НА М/К БУЛЬОНЕ	250/10/20	12,450	13,025	24,900	233	0,075	8,780	0	0,000	8,800	64,420	29,950	1,340
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ БЕЛЫЙ I сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		14,930	13,265	53,360	360,200	0,116	12,530	0,000	0,405	24,770	91,420	40,650	1,867
2 день													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ, НА М/К БУЛЬОНЕ	250/20	17,070	15,075	16,440	271	0,15	5,81	0	0	50,28	138	38,3	1,8
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ БЕЛЫЙ I сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		19,55	15,32	44,90	397,68	0,19	9,56	0,00	0,41	66,25	165,00	49,00	2,33
3 день													
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ, НА М/К БУЛЬОНЕ	250/10/20	14,050	14,825	16,850	259	0,097	7,500	0	0,000	26,450	71,950	25,900	0,970
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ БЕЛЫЙ I сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		16,530	15,065	45,310	385,680	0,138	11,250	0,000	0,405	42,420	98,950	36,600	1,497
4 день													
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, С ФРИКАДЕЛЬКАМИ, НА М/К БУЛЬОНЕ	250/10/20	6,900	11,100	15,700	191	0,040	5,81	0,000	0,000	35,870		14,200	0,570
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
Итого:		7,100	11,100	15,700	247	0,048	9,56	0,000	0,075	45,840	7,500	20,700	0,767

ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		9,380	11,340	44,160	317,800	0,081	9,560	0,000	0,405	51,840	27,000	24,900	1,097
5 день													
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ, НА МК БУЛЬОНЕ	250/10/20	23,850	9,200	12,800	165	0,07	10,4			35,87		20,7	0,8
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		26,330*	9,440	41,260	292,400	0,111	14,150	0,000	0,405	51,840	27,000	31,400	1,327

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя													
1 день													
СУП РИСОВЫЙ С ТОМАТОМ С ФРИКАДЕЛЬЮ, НА М/К БУЛЬОНЕ	250/20	1,800	5,200	16,500	122	0,120	8,300			23,050		25,000	8,300
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		4,280	5,440	44,960	249,000	0,161	12,050	0,000	0,405	39,020	27,000	35,700	8,827
2 день													
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ЦЫПЛЯТАМИ	250/20	14,650	12,565	22,366	243	0,050	0,5	0,000	0,000	19,700	29,300	10,450	0,600
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	1,600	0,03	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		17,13	12,81	50,83	369,68	0,09	5,85	0,03	0,08	35,67	56,30	21,15	1,13
3 день													
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ, НА М/К БУЛЬОНЕ	250/10/20	12,450	13,025	24,900	233	0,075	8,780	0	0,000	8,800	64,420	29,950	1,340
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	1,600	0,03	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		14,93	13,27	53,36	360,20	0,12	14,13	0,03	0,08	24,77	91,42	40,65	1,87
4 день													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ, НА М/К БУЛЬОНЕ	250/20	2,690	2,830	17,450	118	0,110	8,250	0,83	0,180	29,200	67,600	27,300	
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	1,600	0,03	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		5,170	3,070	45,910	245,250	0,151	13,600	0,860	0,255	45,170	94,600	38,000	0,527
5 день													
ЩИ СО СМЕТАНОЙ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ, НА М/К БУЛЬОНЕ	250/10/20	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	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	1,600	0,03	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		16,170	14,865	37,200	349,680	0,098	23,810	0,030	0,075	59,290	74,620	32,950	1,317