



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Нигма»



Л. Р. Гильфанова

Двухнедельное меню для учащихся с 7 до 11 лет в МБОУ СОШ № 2 Агрыз Агрызского района в 2024уч.году (Зимний период)

№ рецептуры	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
№ 338/2017	100	0,40	0,40	7,35	47,00	0,03	8,00	-	0,20	16,00	11,00	13,05	0,03
№ 266/2017	90	9,36	8,04	0,00	225,00	0,05	0,00	0,00	1,51	12,39	142,90	6,75	1,24
№ 173/2017	150/5	6,66	9,02	34,00	170,00	0,29	-	-	0,52	37,35	170,55	44,55	1,10
ТТК № 1	200/7	0,20	-	13,70	56,00	0,01	3,75	-	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	240	19,90	17,91	78,81	613,00	0,42	11,75	0,00	2,74	84,47	364,17	78,05	3,27
Итого:													
2 день													
№ 66/2017	60	0,75	3,65	13,40	57,20	0,04	2,40	-	0,10	19,02	11,00	20,00	0,55
№ 7/2010	20	5,20	6,00	0,00	74,80	0,12	0,00	0,00	0,00	119,52	142,90	6,75	1,24
№ 188/2017	180/20	18,76	19,24	36,45	365,07	0,08	0,95	0,13	0,27	265,70	0,84	16,10	0,87
ТТК № 18	200	3,78	0,67	26,00	125,00	0,02	1,33	-	0,01	133,33	111,11	25,56	2,00
	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	330	31,77	30,00	99,61	737,07	0,31	4,68	0,13	0,82	546,33	298,07	75,61	5,36
Итого:													

№	3 день	100	0,40	0,40	7,35	47,00	0,03	8,00	-	0,20	16,00	11,00	13,05	0,03
№ 338/2017	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	7,35	47,00	0,03	8,00	-	0,20	16,00	11,00	13,05	0,03
№ 256/2017	МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	10,50	11,03	3,18	196,00	0,14	3,89		0,36	66,81	215,17	30,16	1,43
№ 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
№ 377/2017	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	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:	150	19,36	16,35	77,98	607,00	0,31	14,69	0,10	1,83	111,27	316,94	59,73	3,12
	4 день													
№ 56/2017	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	3,5	6,11	9,9	124	0,041	11,31	-	0,4	126,88	120,41	41,33	1,9
№ 259/2017	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШЕМУ	50/170	24,75	19,98	28,29	392,01	0,00	0,96	0,00	0,00	3,36	4,32	1,44	0,10
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	31,73	26,53	75,65	687,01	0,10	16,02	0,00	0,91	148,97	164,45	56,47	2,90
	5 день													
№ 41/2016	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,77	3,13	6,13	49,14	0,03	4,16		0,42	12,7	15,6	14,4	0,79
ТТК № 27	КОТЛЕТЫ "КРЕСТЬЯНСКИЕ"	75/15	10,67	12,77	10,36	198,76	0,12	2,10	0,01	0,28	12,79	113,12	19,79	1,28
	ПРОПУЩЕННЫЕ С ОВОЩАМИ (ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК)													
№ 312/2017	ЩОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,30	8,83	23,47	183,47	0,17	8,47	0,09	0,25	50,99	105,42	8,53	0,00
ТТК № 3	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	0,29	0,02	27,80	113,00	0,00	0,40	0,83	-	19,17	32,00	15,33	2,41
	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	12,720	3,00	0,37
	Итого:	310	18,31	25,19	91,51	659,37	0,37	15,13	0,93	1,38	104,41	285,64	65,25	5,19

№	Наименование	Выход	Углево ды, г	Белки, Жиры,	Калор и йность	Вита мин В1, мг	Вита мин С, мг	Вита мин А, мг	Вита мин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	7,35	47,00	0,03	8,00	-	0,20	16,00	11,00	13,05	0,03
	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	7,40	10,90	0,80	108,00	0,03		1,00	35,00	139,00	16,00	0,00	0,00
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,57	6,42	16,10	241,20	0,09	0,00	0,09	19,20	153,00	18,80	0,87	0,87
	СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ													
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,63	1,25	7,18	46,00	0,02	0,54	0,01	0,00	76,50	48,70	8,80	0,43
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4200,00	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:	600	19,28	19,41	55,19	557,20	0,21	8,54	0,10	1,84	155,46	383,92	4259,65	2,03

№	Наименование блюда	Выход	Углево ды, г	Белки, Жиры,	Калор и йность	Вита мин В1, мг	Вита мин С, мг	Вита мин А, мг	Вита мин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
	2-ая неделя												
	1 день												
№ 266/2017	БИФТЕКС РУБЛЕННЫЙ	90	9,36	8,04	0,00	225,00	0,05	0,00	1,51	12,39	142,90	6,75	1,00
№ 303/2017	КАША ПЕРЛОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,20	5,40	29,61	187,89	0,13	0,13	0,27	19,20	204,00	18,80	0,87
ГТК № 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	-	-	6,00	19,50	4,20	0,33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:	340	21,62	14,55	79,37	652,89	0,24	1,33	2,23	173,68	490,23	58,31	4,57

2 день															
№ 338/2017	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	7,35	47,00	0,03	8,00	-	0,20	16,00	11,00	13,05	0,03	
№ 294/2017	КОГЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	11,52	6,04	21,78	178,88	0,09	0,00	0,00	0,00	100,61	177,75	0,72	0,34	
№ 173/2017	КАША МОЛОЧНАЯ "ТЕРКУЛЕСОВАЯ"ВЯЗКАЯ	150/5	5,38	5,89	22,90	166,00	0,09	0,00	1,28	0,81	143,00	237,20	7,50	0,67	
№ 52/2017	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	
ТТК № 3	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	0,29	0,02	27,80	113,00	0,00	0,40	0,83	-	19,17	32,00	15,33	2,41	
	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	3,57	0,46	51,56	630,00	0,05	0,40	0,83	0,44	408,63	64,22	22,53	3,11	
3 день															
№ 338/2017	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	7,35	47,00	0,03	8,00	-	0,20	16,00	11,00	13,05	0,03	
№ 234/2017	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	7,26	4,77	8,43	130,50	0,06	0,54	0,11	0,73	49,52	154,19	13,50	0,00	
№ 312/2017	ШОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,30	8,83	23,47	183,47	0,17	8,47	0,09	0,25	50,99	105,42	8,53	0,00	
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:	440	17,83	17,11	92,20	630,97	0,34	18,48	0,20	1,61	283,94	434,84	71,61	3,13	

	СЛАД ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,77	3,13	6,13	49,14	0,03	4,16		0,42	12,7	15,6	14,4	0,79
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	55/50	8,33	7,74	3,19	175,00	0,03	0,79	0,10	1,26	100,53	110,10	0,08	1,00
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,65	4,47	28,00	175,00	0,09	0,00	21,00	0,818/	16,47	47,07	8,49	0,87
	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 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:	260	18,12	15,79	76,27	576,14	0,20	7,75	21,10	2,13	141,71	206,53	31,01	3,45
5 день														
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,78	1,94	3,87	36,00	0,01	6,25	-	0,10	16,98	46,98	6,05	0,27
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	10,03	14,68	2,85	157,00	0,06	2,44			14,89			2,34
	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	150	17,25	1,20	38,10	232,00	0,49	0,00	0,00	0,00	94,70	213,10	41,13	4,70
	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:	260	31,54	18,26	82,28	596,00	0,62	12,44	0,00	0,61	145,30	299,80	60,88	8,21

		6 день													
№ 338/2017	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	7,35	47,00	0,03	8,00	-	0,20	16,00	11,00	13,05	0,03	
№ 265/2017	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/170	24,20	24,70	38,20	472,20	0,09	1,90	0,18	2,10	20,90	201,911	26,394	3,56	
ТТК № 3	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,29	0,02	27,80	113,00	0,00	0,40	0,83	-	19,17	32,00	15,33	2,41	
	ПОЛУСЛАДКИЙ														
	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:	350	28,17	25,56	97,11	747,20	0,17	10,30	1,01	2,74	64,83	75,22	35,58	6,70	