

Утверждаю

Директор ООО "ГРАНД"

Ю.С.Васянина



Примерное двухнедельное меню для учащихся с 11 до 18 лет в общеобразовательных организациях города Агрыза в 2023 - 2024 уч.году

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													
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	24,000	176	0,100		0,100	0,200	100,000	153,000	5,800	0,700
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200	0,000	13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,30	0,20	7,00	35,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,70	21,10	6,30	0,52
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
Итого:		20,163	19,392	67,200	524,313	0,216	4,450	0,100	2,117	133,442	324,273	38,410	3,565
2 день													
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	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,30	0,20	7,00	35,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,70	21,10	6,30	0,52
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
Итого:		16,08	18,10	65,31	475,00	0,26	11,83	0,18	2,71	78,33	250,01	43,39	1,16
3 день													
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	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,30	0,20	7,00	35,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,70	21,10	6,30	0,52
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
Итого:		16,950	27,528	64,320	587,550	0,278	3,750	29,190	1,781	64,027	222,929	40,029	3,226
4 день													
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
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200	0,000	13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,30	0,20	7,00	35,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,70	21,10	6,30	0,52
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
Итого:		18,490	15,996	67,532	463,250	0,369	28,236	0,000	1,741	142,835	297,898	60,466	3,857

5 день													
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ (2 ВАРИАНТ)	50/50	12,54	19,04	9,93	261,21	0,01	0,11	3,33	0,11	186,25	6,2	25,18	1,15
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	4,000	4,240	24,560	152	0,081	-	0,000	0,140	15,650	100,950	21,600	1,700
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,30	0,20	7,00	35,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,70	21,10	6,30	0,52
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
Итого:		20,320	23,720	69,950	575,610	0,152	3,860	3,330	0,855	222,570	155,250	63,780	3,897
6 день													
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	7,760	4,720	52,300	282	0,140	0	0,020	0,000	22,000	74,000	29,000	1,380
ФРУКТЫ	110	0,440	0,440	8,085	52	0,033	8,8	0,000	0,110	17,600	12,100	9,900	0,033
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
Итого:		8,400	5,160	74,085	389,700	0,181	12,550	0,020	0,185	49,570	93,600	45,400	1,610

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
2-ая неделя													
1 день													
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 ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,600	7,000	29,000	193	0,292	0	41,000	0,518	27,352	180,553	104,550	3,501
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,30	0,20	7,00	35,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,70	21,10	6,30	0,52
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
Итого:		15,710	15,183	67,654	530,000	0,383	4,400	41,100	2,379	148,552	338,724	121,627	5,548
2 день													
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	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,30	0,20	7,00	35,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,70	21,10	6,30	0,52
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
Итого:		16,08	18,10	65,31	475,00	0,26	11,83	0,18	2,71	78,33	250,01	43,39	1,16
3 день													
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	6,45	4,24	7,49	116	0,05	0,48	0,1	0,646	44,02	137,06	12	0
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	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,30	0,20	7,00	35,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,70	21,10	6,30	0,52
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
Итого:		15,33	9,15	71,45	465,00	0,20	4,23	0,20	2,07	81,15	242,17	37,48	1,92

4 день													
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
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,30	0,20	7,00	35,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,70	21,10	6,30	0,52
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
Итого:		19,023	17,392	63,640	485,563	0,256	22,610	0,000	2,097	70,422	257,873	60,360	3,875
5 день													
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 ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,650	5,370	36,680	210	0,020	0,000	0,027	0,000	1,360	60,900	16,300	0,520
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,30	0,20	7,00	35,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,70	21,10	6,30	0,52
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
Итого:		15,500	28,430	72,500	610,250	0,211	3,750	29,117	0,965	48,930	226,820	47,850	2,877
6 день													
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	7,760	4,720	52,300	282	0,140	0	0,020	0,000	22,000	74,000	29,000	1,380
ФРУКТЫ	80	0,320	0,320	5,880	38	0,024	6,400	0	0,080	12,800	8,800	7,200	0,024
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
Итого:		8,280	5,040	71,880	375,600	0,172	10,150	0,020	0,155	44,770	90,300	42,700	1,601