



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	Калори йность, ккал	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	Витами н Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
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		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
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:		6,680	7,040	52,460	303,000	0,141	3,750	0,100	0,605	115,970	180,000	16,500	1,227
2 день													
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 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:		6,13	5,61	65,14	336,70	0,06	3,75	0,03	0,41	17,33	87,90	27,00	1,05
3 день													
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/3	5,04	4,41	28,14	184,59	0,086	-	0,099	0,806	16,245	56,27	8,37	0,858
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 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:		7,520	4,650	56,600	311,590	0,127	3,750	0,099	1,211	32,215	83,270	19,070	1,385
4 день													
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 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:		6,480	4,480	53,020	279,400	0,122	3,750	0,000	0,545	31,620	127,950	32,300	2,227
5 день													
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 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:		6,080	7,240	57,460	320,000	0,333	3,750	41,000	0,923	43,322	207,553	115,250	4,028
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
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:		7,960	4,720	66,000	338,000	0,148	3,750	0,020	0,075	31,970	81,500	35,500	1,577

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори йность, ккал	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	Витами н Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя													
1 день													
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 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:		6,480	4,480	53,020	279,400	0,122	3,750	0,000	0,545	31,620	127,950	32,300	2,227
2 день													
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 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:		6,08	7,24	57,46	320,00	0,33	3,75	41,00	0,92	43,32	207,55	115,25	4,03
3 день													
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		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
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:		6,68	7,04	52,46	303,00	0,14	3,75	0,10	0,61	115,97	180,00	16,50	1,23
4 день													
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/3	5,04	4,41	28,14	184,59	0,086	-	0,099	0,806	16,245	56,27	8,37	0,858
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 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:		7,520	4,650	56,600	311,590	0,127	3,750	0,099	1,211	32,215	83,270	19,070	1,385
5 день													
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 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:		6,130	5,610	65,140	336,700	0,061	3,750	0,027	0,405	17,330	87,900	27,000	1,047
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
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:		7,960	4,720	66,000	338,000	0,148	3,750	0,020	0,075	31,970	81,500	35,500	1,577