



Утверждаю
 Директор ООО "ГРАНД"
 Ю.С.Васянина

**Примерное двухнедельное меню для учащихся с 7 до 11 лет в общеобразовательных организациях
 города Агрыза в 2023 - 2024 уч.году**

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ность,	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
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	24,000	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
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
Итого:		20,679	21,524	71,65	574,313	0,245	17,88	0,1	2,351	156,744	335,123	40,878	3,723
2 день													
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	0,200		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
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
Итого:		16,86	20,04	69,18	511	0,275	18,076	0,18	2,765	95,31	296,991	49,444	1,428
3 день													
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 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
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 ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
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
Итого:		22,275	27,601	85,47	666,21	0,169	11,56	3,43	2,172	344,467	195,891	63,199	3,264
4 день													
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 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		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
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
Итого:		21,99	22,106	77,432	587,25	0,379	39,546	0	2,141	269,715	418,308	101,796	5,757

5 день													
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	4,000	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
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
Итого:		20,623	16,952	70,04	514,713	0,233	14,45	0	2,477	57,492	287,823	66,21	4,905

6 день													
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8	-	0,1	16	11	9	0,03
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	0,200		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
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
Итого:		18,13	29,868	75,54	670,55	0,321	18	29,19	1,941	97,007	280,909	55,079	3,526

Наименование блюд	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
2-ая неделя													
1 день													
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8	-	0,1	16	11	9	0,03
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 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
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
Итого:		16,89	17,523	78,874	613	0,426	18,65	41,1	2,539	181,532	396,704	136,677	5,848
2 день													
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	0,200		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
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
Итого:		16,935	21,753	76,89	531	0,273	19,526	0,18	3,346	199,42	334,593	55,934	1,356
3 день													
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	6,45	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 ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
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
Итого:		18,83	15,258	81,35	589	0,208	15,54	0,2	2,467	208,027	362,579	78,809	3,816

4 день													
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
ППОРЕ 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 ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
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
Итого:		19,539	19,524	68,09	535,563	0,285	36,04	0	2,331	93,724	268,723	62,828	4,033
5 день													
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
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
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
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
Итого:		19,935	20,219	95,352	591,7	0,26	17,776	0,027	2,202	228,305	356,78	61,556	3,565
6 день													
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
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 ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
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
Итого:		20,85	34,038	81,57	758,55	0,318	23,06	29,19	2,281	206,907	354,339	90,359	5,156