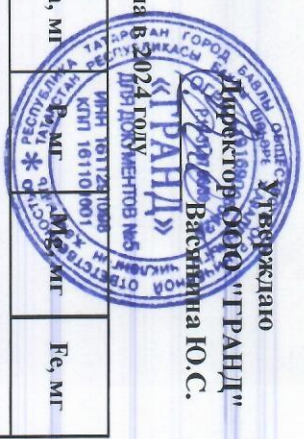


Примерное двухнедельное меню для учащихся с 7 до 11 лет в общеобразовательных организациях Агрызского района в 2024 году



Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,21	0,06	12,33	54,6	0,024	2,53	12,18	27,92	36,55	19,34	0,62	
КОТЛЕТЫ "ТАТАРСКИЕ" С СОУСОМ	90(75/15)	12,59	19,89	10,10	269,74	0,01	0,67	0,07	23,75	9,65	16,05	0,88	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ С МАСЛОМ	150/5	5,65	4,47	28,00	175,00	0,09	0,00	0,82	16,47	47,07	8,49	0,87	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/10	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,00	136,60	92,80	5,40	0,11	
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	1,36	0,26	7,96	39,60	0,04	0,00	0,28	9,40	31,40	9,40	0,78	
Итого:		24,61	26,27	89,05	690,94	0,23	4,53	13,68	220,14	236,97	62,88	3,59	
2 день													
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	60	1,50	3,78	4,98	60,00	0,05	5,28	1,68	8,40	30,60	10,20	0,42	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	12,30	17,66	29,85	313,00	0,20	8,08	2,10	57,66	201,91	26,39	0,11	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69	
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	1,36	0,26	7,96	39,60	0,04	0,00	0,28	9,40	31,40	9,40	0,78	
Итого:		18,04	22,04	77,65	567,60	0,33	13,56	4,79	101,56	302,61	64,59	2,33	
3 день													
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	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	50/50	12,54	19,04	9,93	261,21	0,01	0,11	0,11	186,25	6,20	25,18	1,15	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	6,40	7,40	42,30	261,40	0,11	0,00	0,96	23,80	54,50	10,70	0,43	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87	
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	1,36	0,26	7,96	39,60	0,04	0,00	0,28	9,40	31,40	9,40	0,78	
Итого:		23,74	30,69	96,03	729,21	0,20	8,81	2,34	354,44	205,28	67,02	3,76	
4 день													
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,21	0,06	12,33	54,6	0,024	2,53	12,18	27,92	36,55	19,34	0,62	
КОТЛЕТЫ "ЛЮБИМЫЕ" С СОУСОМ	90(75/15)	11,00	11,80	11,80	197,41	0,08	0,11	0,25	25,61	150,92	13,11	1,34	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,05	6,00	8,70	105,00	0,12	3,60	0,15	37,50	73,50	24,00	0,83	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	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	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,60	0,04	0,00	0,28	9,40	31,40	9,40	0,78	
Итого:		23,74	30,69	96,03	729,21	0,20	8,81	2,34	354,44	205,28	67,02	3,76	

	Итого:		20,10	18,36	69,25	523,61	0,30	9,99	13,27	116,40	319,37	76,55	4,09
5 день													
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1,50	3,78	4,98	60,00	0,05	5,28	1,68	8,40	30,60	10,20	0,42	
КОТЛЕТЫ "ТАТАРСКИЕ" С СОУСОМ	90(75/15)	12,59	19,89	10,10	269,74	0,01	0,67	0,07	23,75	9,65	16,05	0,88	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,65	5,37	36,68	209,70	0,02	0,00	0,00	1,36	60,90	16,30	0,52	
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	3,40	5,80	0,00	0,02	
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	1,36	0,26	7,96	39,60	0,04	0,00	0,28	9,40	31,40	9,40	0,78	
Итого:		21,38	29,54	89,48	710,04	0,14	5,95	2,36	52,31	157,85	56,15	2,95	
6 день													
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	7,35	47,00	0,03	8,00	0,10	16,00	11,00	9,00	0,03	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,16	4,3	4,72	75,06	0,05	5,78	1,4	18,74	18,6	11,72	0,5	
КОТЛЕТЫ "КРЕСТЬЯНСКИЕ" С СОУСОМ	90(75/15)	11,66	15,24	18,10	244,17	0,09	0,67	0,30	48,53	104,41	8,28	1,42	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	6,40	7,40	42,30	261,40	0,11	0,00	0,96	23,80	54,50	10,70	0,43	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,60	2,67	29,20	155,00	0,03	1,47	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40	
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	1,36	0,26	7,96	39,60	0,04	0,00	0,28	9,40	31,40	9,40	0,78	
Итого:		26,86	30,51	124,39	893,23	0,37	15,92	3,37	281,14	371,41	82,63	5,89	

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	
2-ая неделя													
1 день													
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	7,35	47,00	0,03	8,00	0,10	16,00	11,00	9,00	0,03	
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,21	0,06	12,33	54,6	0,024	2,53	12,18	27,92	36,55	19,34	0,62	
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	55/50	8,33	7,74	3,19	175,00	0,03	0,65	1,26	100,53	110,07	0,08	1,00	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ С МАСЛОМ	150/5	5,65	4,47	28,00	175,00	0,09	0,00	0,82	16,47	47,07	8,49	0,87	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	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	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,60	0,04	0,00	0,28	9,40	31,40	9,40	0,78	
Итого:		19,43	13,17	87,29	618,20	0,25	14,93	15,04	186,29	263,09	57,01	3,83	
2 день													
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	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	12,30	17,66	29,85	313,00	0,20	8,08	2,10	57,66	201,91	26,39	0,11	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69	
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	1,36	0,26	7,96	39,60	0,04	0,00	0,28	9,40	31,40	9,40	0,78
Итого:		17,40	21,91	84,25	563,60	0,29	15,98	3,75	214,25	356,59	66,93	2,11
3 день												
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,50	3,78	4,98	60,00	0,05	5,28	1,68	8,40	30,60	10,20	0,42
КОТЛЕТЫ "ЛЮБИМЫЕ" С СОУСОМ	90(75/15)	11,00	11,80	11,80	197,41	0,08	0,11	0,25	25,61	150,92	13,11	1,34
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,75	5,99	39,60	246,00	0,29	0,00	0,59	20,04	207,65	139,61	4,65
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	3,40	5,80	0,00	0,02
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	1,36	0,26	7,96	39,60	0,04	0,00	0,28	9,40	31,40	9,40	0,78
Итого:		24,88	22,07	94,10	674,01	0,49	5,39	3,13	72,85	445,86	176,52	7,54
4 день												
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,21	0,06	12,33	54,6	0,024	2,53	12,18	27,92	36,55	19,34	0,62
КОТЛЕТЫ "ТАТАРСКИЕ" С СОУСОМ	90(75/15)	12,59	19,89	10,10	269,74	0,01	0,67	0,07	23,75	9,65	16,05	0,88
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	6,40	7,40	42,30	261,40	0,11	0,00	0,96	23,80	54,50	10,70	0,43
КАКАО С МОЛОКОМ	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	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,60	0,04	0,00	0,28	9,40	31,40	9,40	0,78
Итого:		27,62	28,52	113,45	821,34	0,23	4,53	13,83	224,20	262,71	85,25	5,04
5 день												
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
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ "МОРЯЧКА" С СОУСОМ	90(75/15)	10,49	11,98	10,10	174,94	0,08	1,49	0,27	30,14	136,85	21,81	0,82
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,05	6,00	8,70	105,00	0,12	3,60	0,15	37,50	73,50	24,00	0,83
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	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	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,36	0,26	7,96	39,60	0,04	0,00	0,28	9,40	31,40	9,40	0,78
Итого:		19,23	22,14	66,80	502,54	0,29	16,54	1,75	214,10	353,33	78,45	3,15
6 день												
ПЮДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	7,35	47,00	0,03	8,00	0,10	16,00	11,00	9,00	0,03
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,50	3,78	4,98	60,00	0,05	5,28	1,68	8,40	30,60	10,20	0,42
КОТЛЕТЫ "КРЕСТЬЯНСКИЕ" С СОУСОМ	90(75/15)	11,66	15,24	18,10	244,17	0,09	0,67	0,30	48,53	104,41	8,28	1,42
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ С МАСЛОМ	150/5	4,00	4,24	24,56	152,40	0,08	0,00	1,31	12,77	123,17	15,61	1,82
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
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	1,36	0,26	7,96	39,60	0,04	0,00	0,28	9,40	31,40	9,40	0,78
Итого:		21,50	24,26	87,21	654,17	0,31	14,95	4,02	109,00	329,18	61,69	5,67