



П.Р. Гильфанова



Примерное двухнедельное меню для учащихся с 7 до 11 лет в общеобразовательных организациях
Агрызского района в 2022 - 2023 уч.году (осенний сезон)

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ность,	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	Витами н Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
№ 59/2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,66	0,12	2,28	14,00	0,04	10,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,34
ГТК №39	КОТЛЕТЫ ТАТАРСКИЕ С ПРИПУЩ. ОВОЩАМИ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНС.)	75/15	10,87	13,96	10,63	204,75	0,19	4,34	0,00	1,56	61,85	174,40	24,67	1,89
№ 173/2017	КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	6,66	9,02	34,00	170,00	0,29	-	-	0,52	37,35	170,55	44,55	1,10
ГТК №13	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,16	-	136,60	92,80	5,40	0,11
	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:	460	22,99	24,90	86,57	584,75	0,60	15,67	0,16	2,93	252,96	485,58	93,82	4,14
2 день														
№ 334/2017	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	7,35	47,00	0,03	8,00	-	0,10	16,00	11,00	9,00	0,03
№ 389/2017	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	12,30	17,66	29,85	313,00	0,20	8,08	0,18	2,10	57,66	201,911	26,394	0,11
№ 382 / 2015	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 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:	350	19,76	19,17	86,96	600,00	0,30	17,41	0,18	2,65	215,75	154,33	41,76	2,84
3 день														
№ 338/2017	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,40	0,40	7,35	47,00	0,03	8,00	-	0,20	46,00	11,00	0,10	0,00
№ 236 / 2015	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 / 2015	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 / 2015	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (ПОЛУСЛАДКИЙ)	200/7/7	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:	150	19,36	16,35	77,98	607,00	0,31	14,69	0,10	1,83	141,27	316,94	46,78	3,09

4 день														
№ 45 / 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,78	1,94	3,87	36,00	0,01	6,25		0,06	16,98	46,98	6,05	0,27
№ 295 / 2015	БИТОЧКИ РЯБУШКА С ОВОЩАМИ (ФАСОЛЬ СТРУЧКОВАЯ)	75/15	11,52	6,04	21,78	178,88	0,09	0,00	0,00	0,00	100,61	177,75	0,72	0,34
№ 312 / 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,09	8,28	22,00	172,00	0,16	7,94	0,08	3,00	47,81	98,84	8,00	0,00
ГТК №13	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,16	-	136,60	92,80	5,40	0,11
	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:	310	20,19	18,05	87,31	582,88	0,35	15,52	0,24	3,50	310,75	448,59	27,37	1,42
5 день														
№ 338/2017	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	7,35	47,00	0,03	8,00	-	0,10	16,00	11,00	9,00	0,03
№ 268/2015	КОТЛЕТЫ КРЕСТЬЯНСКИЕ С ПРИПУЩ. ОВОЩАМИ (ФАСОЛЬ СТРУЧКОВАЯ)	75/15	10,87	13,96	10,63	204,75	0,19	4,34	0,00	1,56	61,85	174,40	24,67	1,89
№ 304 / 2015	РИС ОТВАРНОЙ	150/5	3,83	5,43	29,60	210,00	0,04	-	0,18	0,28	11,46	84,15	13,33	0,01
№ 376 / 2016	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	0,10
	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:	150	18,91	20,24	80,81	616,75	0,31	12,61	0,18	2,38	111,67	311,18	65,93	2,73
6 день														
№ 338/2017	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,40	0,40	7,35	47,00	0,03	8,00	-	0,20	46,00	11,00	0,10	0,00
№ 47 / 2015	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	2,60	5,06	4,94	56,00	0,01	5,18	-	1,38	25,28	18,61	8,62	0,01
№ 203 / 2015	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
№ 243 / 2015	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	7,40	10,90	0,80	108,00	0,03	0,49	0,18	1,28	79,45	239,02	10,58	0,01
№ 379 / 2016	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (ПОЛУСЛАДКИЙ)	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	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:	510	22,38	23,94	94,55	668,00	0,24	15,14	0,28	4,12	334,62	489,85	4260,10	3,99

	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														
№ 338/2017	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	7,35	47,00	0,03	8,00	-	0,10	16,00	11,00	9,00	0,03
№ 45 / 2011	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	50	0,82	3,70	5,10	56,88	0,03	6,15	0,00	0,40	126,88	120,41	41,33	1,90
№ 380 / 2015	ФРИКАДЕЛЬКИ ОСОБЫЕ В СОУСЕ	55/50	8,33	7,74	3,19	175,00	0,03	0,65	0,10	1,26	100,53	110,07	0,08	1,00
№ 171 / 2016	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	6,66	9,02	34,00	170,00	0,29	-		0,52	37,35	170,55	40,55	1,10
№ 376/ 2016	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	0,10

	Итого:	250	18,82	17,26	75,60	522,00	0,40	6,85	0,10	2,33	165,11	335,34	61,33	3,25
	2 день													
№ 338/2017	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,90	0,20	8,10	43,10	0,06	16,00	-	0,20	34,10	11,00	13,05	0,30
№ 391/2017	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	14,51	14,71	28,34	364,00	0,21	4,90	0,10	1,20	83,07	273,00	40,45	1,90
№ 377/2017	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:	150	18,77	15,36	75,39	584,10	0,32	23,70	0,10	1,85	129,18	317,76	61,54	2,99
	3 день													
№ 45/2017	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,78	1,94	3,87	36,00	0,01	6,25	0,00	0,06	16,98	46,98	6,05	0,27
№ 234 / 2015	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ МОЛЯЧКА С ПРИПУЩЕННЫМИ ОВОЩАМИ (МОРКОВЬ)	75/15	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	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,09	8,28	22,00	172,00	0,16	7,94	0,08	3,00	47,81	98,84	8,00	0,00
ГТК № 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 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:	310	18,01	18,10	87,26	608,50	0,31	16,20	0,19	4,22	281,74	464,23	64,08	3,37
	4 день													
№ 338/2017	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	7,35	47,00	0,03	8,00	-	0,10	16,00	11,00	9,00	0,03
ГТК №39	КОТЛЕТЫ ТАТАРСКИЕ С ПРИПУЩ. ОВОЩАМИ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНС.)	75/15	10,87	13,96	10,63	204,75	0,19	4,34	0,00	1,56	61,85	174,40	24,67	1,89
№ 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 (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:	150	19,73	19,28	85,43	615,75	0,35	15,14	0,10	2,93	106,31	276,17	50,19	3,58
	5 день													
№ 338/2017	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,90	0,20	8,10	43,10	0,06	16,00	-	0,16	7,00	13,00	10,00	0,45
390/2017	МЯКОТЬ ПТИЦЫ ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	10,50	11,03	3,18	196,00	0,14	3,89	0,00	0,36	66,81	215,17	30,16	1,43
№ 304/2017	РИС ОТВАРНОЙ	150/5	3,83	5,43	29,60	210,00	0,04	-	0,18	0,28	11,46	84,15	13,33	0,01
ГТК № 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 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:	150	18,71	17,10	78,34	620,10	0,30	23,64	0,18	1,32	104,00	352,04	67,19	2,79
	6 день													
№ 71/2017	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75		0,641	121,09	84,582	12,54	0,198
№ 312/2017	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,09	8,28	22,00	172,00	0,16	7,94	0,08	3,00	47,81	98,84	8,00	0,00

№ 243/2017	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	7,40	10,90	0,80	108,00	0,03	0,49	0,18	1,28	79,45	239,02	10,58	0,01
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	-	-	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:	400	18,10	20,39	74,46	531,00	0,29	18,51	0,26	5,37	390,44	565,77	63,88	2,91