



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Нигма»

Л.Р. Гильфанова

Приложение № 2
к Муниципальному контракту № _____ от « _____ » _____ 2022г

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образования



Примерное двухнедельное меню для учащихся с 7 до 11 лет в общеобразовательных организациях Агрызского района в 2023 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													
ЩИ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	250/10/15	13,690	14,625	8,740	223	0,057	18,46	0	0	43,32	47,62	22,25	0,79
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 ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		2,480	0,240	28,460	127,000	0,041	3,750	0,000	0,405	15,970	27,000	10,700	0,527
2 день													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И	250/20	17,070	15,075	16,440	271	0,15	5,81	0	0	50,28	138	38,3	1,8
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 ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		19,55	15,32	44,90	397,68	0,19	9,56	0,00	0,41	66,25	165,00	49,00	2,33
3 день													
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	250/10/15	14,050	14,825	16,850	259	0,097	7,500	0	0,000	26,450	71,950	25,900	0,970
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 ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		16,530	15,065	45,310	385,680	0,138	11,250	0,000	0,405	42,420	98,950	36,600	1,497
4 день													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ С	250/20	14,620	12,525	15,820	234	0,120	8,25	0,000	0,000	26,100	82,500	28,500	1,300
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 ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		17,100	12,765	44,280	361,400	0,161	12,000	0,000	0,405	42,070	109,500	39,200	1,827
5 день													
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	250/10/15	12,450	13,025	24,900	233	0,075	8,780	0	0,000	8,800	64,420	29,950	1,340
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 ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		14,930	13,265	53,360	360,200	0,116	12,530	0,000	0,405	24,770	91,420	40,650	1,867

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													
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	250/10/15	14,050	14,825	16,850	259	0,097	7,500	0	0,000	26,450	71,950	25,900	0,970
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 ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		16,530	15,065	45,310	385,680	0,138	11,250	0,000	0,405	42,420	98,950	36,600	1,497
2 день													
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ЦЫПЛЯТАМИ	250/20	14,650	12,565	22,366	243	0,050	0,5	0,000	0,000	19,700	29,300	10,450	0,600
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 ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		17,13	12,81	50,83	369,68	0,09	4,25	0,00	0,41	35,67	56,30	21,15	1,13
3 день													
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	250/10/15	12,450	13,025	24,900	233	0,075	8,780	0	0,000	8,800	64,420	29,950	1,340
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 ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		14,93	13,27	53,36	360,20	0,12	12,53	0,00	0,41	24,77	91,42	40,65	1,87
4 день													
ЩИ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	250/10/15	13,690	14,625	8,740	223	0,057	18,46	0	0	43,32	47,62	22,25	0,79
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 ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		16,170	14,865	37,200	349,680	0,098	22,210	0,000	0,405	59,290	74,620	32,950	1,317
5 день													
СУП РИСОВЫЙ С ТОМАТОМ С ФРИКАДЕЛЬ	250/20	1,800	5,200	16,500	122	0,120	8,300	0	0,000	23,050	26,900	25,000	1,300
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 ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		4,280	5,440	44,960	249,000	0,161	12,050	0,000	0,405	39,020	53,900	35,700	1,827