

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Нигма»



Приложение № 2
к Муниципальному контракту № _____ от « _____ » _____ 2023г

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образования



Двухнедельное меню для учащихся с 11 до 18 лет в общеобразовательных школах
(дети с ОВЗ) Агрызского района в 2022 - 2023 уч.году (зимний сезон)

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность,	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
Завтрак													
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	0,15	0,00	10,27	42,00	0,07	2,81	0,00	0,06	7,48	5,62	4,87	0,15
БАРАНКА	50	4,15	4	30,2	181	0,06	0	0	1,15	9,5	36	7	0,65
Итого:		4,30	4,00	40,47	223,00	0,13	2,81	0,00	1,21	16,98	41,62	11,87	0,80
Второй завтрак													
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
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	4,80	9,33	38,67	257,33	0,39	0,00	54,67	0,69	36,47	240,74	13,94	4,67
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1	0,2	9	44	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		20,73	22,80	101,03	661,53	0,52	12,53	54,67	1,20	64,00	344,88	57,59	6,91
Итого за день:		25,03	26,80	141,50	884,53	0,65	15,34	54,67	2,41	80,98	386,50	69,46	7,71
2 день													
Завтрак													
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150/5	6,48	8,3	33,24	234	0,1	1,6	0,94	0,518	110,1	166	33,2	1,7
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	0,15	0,00	10,27	42,00	0,07	2,81	0,00	0,06	7,48	5,62	4,87	0,15
Итого:		6,63	8,30	43,51	276,00	0,17	4,41	0,94	0,57	117,58	171,62	38,07	1,85
Второй завтрак													
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	50/200	15,38	22,08	37,31	391,25	0,25	10,1	0,23	2,100	72,08	201,911	32,99	0,14
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1	0,2	9	44	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		18,86	22,52	74,77	562,25	0,31	13,85	0,23	0,51	90,81	241,63	46,69	1,04
Итого за день:		25,49	30,82	118,28	838,25	0,48	18,26	1,17	1,09	208,39	413,25	84,76	2,89

3 день													
Завтрак													
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	150	1,14	1,01	12	60,75	0,03	1	0,12	0	102,4	69,6	4,05	0,08
ПЕЧЕНЬЕ	32	2,62	3,43	26,04	146	0,03	0	0	0	10,15	24	7	0,73
Итого:		3,76	4,44	38,04	206,75	0,06	1,00	0,12	0,00	112,55	93,60	11,05	0,81
Второй завтрак													
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	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
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	3,60	9,36	36,72	245,52	0,03	0,03	0,00	0,29	7,20	36,80	26,27	0,55
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1	0,2	9	44	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		21,13	24,63	91,03	675,20	0,18	11,28	0,00	0,81	52,38	148,47	65,87	2,42
Итого за день:		24,89	29,07	129,07	881,95	0,24	12,28	0,12	0,81	164,93	242,07	76,92	3,23
4 день													
Завтрак													
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150/5	6,2	7,6	28,2	206,2	0,13	1,4	0,94	0,503	107	139	37	1
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	0,15	0,00	10,27	42,00	0,07	2,81	0,00	0,06	7,48	5,62	4,87	0,15
Итого:		6,35	7,60	38,47	248,20	0,20	4,21	0,94	0,56	114,48	144,62	41,87	1,15
Второй завтрак													
КОТЛЕТЫ РЯБУШКА С ПРИПУЩЕННЫМИ ОВОЩАМИ (ФАСОЛЬ СТРУЧКОВАЯ)	75/25	12,8	6,7125	24,2	198,75	0,1	0	0	0	111,7875	197,5	0,8	0,375
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200/5	4,12	11,04	29,30	229,30	0,21	10,59	0,00	0,29	63,70	36,80	10,70	0,00
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1	0,2	9	44	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		20,40	18,19	90,96	599,05	0,37	14,34	0,00	0,81	194,22	274,02	25,20	1,27
Итого за день:		26,75	25,79	129,43	847,25	0,57	18,55	0,94	1,37	308,70	418,64	67,07	2,42
5 день													
Завтрак													
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,1	4,468	28,5	187	0,087	0	0,1	0,816	16,457	57	8,47	0,869
КАКАО С МОЛОКОМ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	2,83	0,5	19,5	93,75	0,015	1	0	0,01	99,9	83,3	19,17	1,5
Итого:		7,93	4,97	48,00	280,75	0,10	1,00	0,10	0,83	116,36	140,30	27,64	2,37
Второй завтрак													
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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,87	7,16	48,91	279,60	0,03	0,00	0,03	0,00	1,81	80,80	25,33	0,71
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1	0,2	9	44	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		22,04	22,23	95,11	673,28	0,15	22,21	0,03	0,51	63,86	168,14	61,28	2,40
Итого за день:		29,97	27,19	143,11	954,03	0,25	23,21	0,13	1,34	180,22	308,44	88,92	4,76

6 день													
Завтрак													
ЧАЙ С ЛИМОНОМ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	0,08	0,007	11,4	46,5	0	2,1	0	0,01	2,44	1,15	0,63	0,065
БАРАНКА	50	4,15	4	30,2	181	0,06	0	0	1,15	9,5	36	7	0,65
Итого:		4,23	4,01	41,60	227,50	0,06	2,10	0,00	1,16	11,94	37,15	7,63	0,72
Второй завтрак													
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
Фрукт (ЯБЛОКО)	110	0,440	0,440	8,100	52	0,030	8,8	0,000	0,000	17,600	21,890	6,050	0,033
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
Итого:		8,40	5,16	74,10	389,70	0,18	12,55	0,02	0,08	49,57	103,39	41,55	1,61
Итого за день:		12,63	9,17	115,70	617,20	0,24	14,65	0,02	1,24	61,51	140,54	49,18	2,33

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори йность,	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
2-ая неделя													
1 день													
Завтрак													
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	150/5	5,48	8,23	29,4	214,5	0,09	0	31,2	0	121,53	113,6	16,4	0,705
КАКАО С МОЛОКОМ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	2,83	0,5	19,5	93,75	0,015	1	0	0,01	99,9	83,3	19,17	1,5
Итого:		8,31	8,73	48,90	308,25	0,11	1,00	31,20	0,01	221,43	196,90	35,57	2,21
Второй завтрак													
ФРИКАДЕЛЬКИ ОСОБЫЕ 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 ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,80	9,33	38,67	257,33	0,39	0,00	54,67	0,69	36,47	240,74	139,40	4,67
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	1,600	0,03	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1	0,2	9	44	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
Итого:		16,61	17,52	79,32	603,33	0,47	6,00	54,80	2,13	155,73	390,53	153,18	6,57
Итого за день:		24,92	26,25	128,22	911,58	0,58	7,00	86,00	2,14	377,16	587,43	188,75	8,77
2 день													
Завтрак													
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150/5	6,48	8,3	33,24	234	0,1	1,6	0,94	0,518	110,1	166	33,2	1,7
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	0,15	0,00	10,27	42,00	0,07	2,81	0,00	0,06	7,48	5,62	4,87	0,15
Итого:		6,63	8,30	43,51	276,00	0,17	4,41	0,94	0,57	117,58	171,62	38,07	1,85
Второй завтрак													
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
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	3,60	9,36	36,72	245,52	0,03	0,03	0,00	0,29	7,20	36,80	26,27	0,55
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	1,600	0,03	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1	0,2	9	44	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
Итого:		21,73	22,37	96,55	659,20	0,13	5,88	0,03	0,48	45,63	105,82	50,42	2,05
Итого за день:		28,36	30,67	140,06	935,20	0,30	10,29	0,97	1,05	163,21	277,44	88,49	3,90

3 день													
Завтрак													
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	0,15	0,00	10,27	42,00	0,07	2,81	0,00	0,06	7,48	5,62	4,87	0,15
БАРАНКА	50	4,15	4	30,2	181	0,06	0	0	1,15	9,5	36	7	0,65
Итого:		4,30	4,00	40,47	223,00	0,13	2,81	0,00	1,21	16,98	41,62	11,87	0,80
Второй завтрак													
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ МОРЯЧКА С ПРИПУЩЕННЫМИ ОВОЩАМИ (МОРКОВЬ)	75/25	8,06	5,30	9,36	145,00	0,06	0,60	0,13	0,81	55,03	171,33	15,00	0,00
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200/5	4,867	7,160	48,907	280	0,120	0,000	0,036	0,000	21,940	81,200	11,310	1,160
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	1,600	0,03	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1	0,2	9	44	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
Итого:		16,41	12,90	95,73	595,60	0,24	5,95	0,19	0,99	95,70	292,25	40,01	2,06
Итого за день:		20,71	16,90	136,20	818,60	0,37	8,76	0,19	2,20	112,68	333,87	51,88	2,86
4 день													
Завтрак													
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,1	4,468	28,5	187	0,087	0	0,1	0,816	16,457	57	8,47	0,869
ЧАЙ С ЛИМОНОМ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	0,08	0,007	11,4	46,5	0	2,1	0	0,01	2,44	1,15	0,63	0,065
Итого:		5,18	4,48	39,90	233,50	0,09	2,10	0,10	0,83	18,90	58,15	9,10	0,93
Второй завтрак													
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
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,60	9,07	32,00	234,67	0,13	0,00	0,13	0,27	133,33	204,00	7,73	0,93
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	1,600	0,03	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1	0,2	9	44	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
Итого:		22,77	24,13	78,20	628,35	0,25	23,81	0,16	0,45	195,38	291,34	43,68	2,62
Итого за день:		27,95	28,61	118,10	861,85	0,33	25,91	0,26	1,28	214,28	349,49	52,78	3,56
5 день													
Завтрак													
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	150/5	6,4	8,4	25,7	204,6	0,15	0	30,15	0	118	175	47	1,4
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	0,15	0,00	10,27	42,00	0,07	2,81	0,00	0,06	7,48	5,62	4,87	0,15
ПЕЧЕНЬЕ	32	2,62	3,43	26,04	146	0,03	0	0	0	10,15	24	7	0,73
Итого:		9,17	11,83	62,01	392,60	0,25	2,81	30,15	0,06	135,63	204,62	58,87	2,28
Второй завтрак													
МЯКОТЬ ПТИЦЫ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	10,50	11,03	3,18	196,00	0,14	3,89		0,36	66,81	215,17	30,16	1,43
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	4,80	9,33	38,67	257,33	0,39	0,00	54,67	0,69	36,47	240,74	13,94	4,67
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	1,600	0,03	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1	0,2	9	44	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
Итого:		18,78	20,80	79,31	624,33	0,58	9,24	54,70	1,24	122,01	495,63	57,80	7,00
Итого за день:		27,95	32,63	141,32	1016,93	0,83	12,05	84,85	1,29	257,64	700,25	116,67	9,28

6 день													
Завтрак													
КАКАО С МОЛОКОМ ПОЛУСЛАДКИЙ	150	2,83	0,5	19,5	93,75	0,015	1	0	0,01	99,9	83,3	19,17	1,5
БАРАНКА	50	4,15	4	30,2	181	0,06	0	0	1,15	9,5	36	7	0,65
Итого:		6,98	4,50	49,70	274,75	0,08	1,00	0,00	1,16	109,40	119,30	26,17	2,15
Второй завтрак													
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	100	5,780	2,340	57,560	274	0,100	0,06	0,000	0,000	18,800	59,200	23,800	1,100
ФРУКТЫ (МАНДАРИН)	80	0,640	0,200	6,000	30	0,050	30,400	0	0,600	28,000	20,000	8,800	0,080
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200/7	0,20	-	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
Итого:		6,62	2,54	77,26	360,40	0,16	34,21	0,00	0,68	56,77	86,70	39,10	1,38
Итого за день:		13,60	7,04	126,96	635,15	0,23	35,21	0,00	1,84	166,17	206,00	65,27	3,53