

Примерное двухнедельное меню для учащихся с 11 до 18 лет в общеобразовательной школе № 10 Агрызского района в 2023 - 2024 учебном году



Утверждено  
 Директор ЦСЭУ  
 Д.С. Василькина

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори йность, ккал	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	Витами н Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>													
<b>1 день</b>													
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	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого:</b>		<b>6,680</b>	<b>7,040</b>	<b>52,460</b>	<b>303,000</b>	<b>0,141</b>	<b>3,750</b>	<b>0,100</b>	<b>0,605</b>	<b>115,970</b>	<b>180,000</b>	<b>16,500</b>	<b>1,227</b>
<b>2 день</b>													
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	4,000	4,240	24,560	152	0,081	0	-	1,312	12,772	123,173	15,610	1,818
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	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого:</b>		<b>6,48</b>	<b>4,48</b>	<b>53,02</b>	<b>279,40</b>	<b>0,12</b>	<b>3,75</b>	<b>0,00</b>	<b>1,72</b>	<b>28,74</b>	<b>150,17</b>	<b>26,31</b>	<b>2,35</b>
<b>3 день</b>													
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>													
С МАСЛОМ	150/3	5,040	4,410	28,140	185	0,086	0,000	0,099	0,806	16,245	56,270	8,370	0,858
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	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого:</b>		<b>7,520</b>	<b>4,650</b>	<b>56,600</b>	<b>311,590</b>	<b>0,127</b>	<b>3,750</b>	<b>0,099</b>	<b>1,211</b>	<b>32,215</b>	<b>83,270</b>	<b>19,070</b>	<b>1,385</b>
<b>4 день</b>													
<b>ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>													
ЧАЙ С САХАРОМ	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
<b>Итого:</b>		<b>2,280</b>	<b>0,240</b>	<b>14,760</b>	<b>71</b>	<b>0,033</b>	<b>0</b>	<b>-</b>	<b>0,330</b>	<b>6,000</b>	<b>19,500</b>	<b>4,200</b>	<b>0,330</b>
<b>5 день</b>													
<b>КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ</b>													
ЧАЙ С САХАРОМ	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200/10	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
<b>Итого:</b>		<b>2,280</b>	<b>0,240</b>	<b>14,760</b>	<b>71</b>	<b>0,033</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,330</b>	<b>6,000</b>	<b>19,500</b>	<b>4,200</b>	<b>0,330</b>
<b>6 день</b>													
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>													
С МАСЛОМ	150/3	5,040	4,410	28,140	185	0,086	0,000	0,099	0,806	16,245	56,270	8,370	0,858
<b>Итого:</b>		<b>6,130</b>	<b>5,610</b>	<b>65,140</b>	<b>336,700</b>	<b>0,061</b>	<b>3,750</b>	<b>0,027</b>	<b>0,405</b>	<b>17,330</b>	<b>87,900</b>	<b>27,000</b>	<b>1,047</b>



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	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого:</b>		<b>7,52</b>	<b>4,65</b>	<b>56,60</b>	<b>311,59</b>	<b>0,13</b>	<b>3,75</b>	<b>0,10</b>	<b>1,21</b>	<b>32,22</b>	<b>83,27</b>	<b>19,07</b>	<b>1,39</b>

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори йность, ккал	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	Витами н Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>2-я неделя</b>													
<b>1 день</b>													

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	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого:</b>		<b>6,680</b>	<b>7,040</b>	<b>52,460</b>	<b>303,000</b>	<b>0,141</b>	<b>3,750</b>	<b>0,100</b>	<b>0,605</b>	<b>115,970</b>	<b>180,000</b>	<b>16,500</b>	<b>1,227</b>
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	4,000	4,240	24,560	152	0,081	0	-	1,312	12,772	123,173	15,610	1,818
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	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого:</b>		<b>6,48</b>	<b>4,48</b>	<b>53,02</b>	<b>279,40</b>	<b>0,12</b>	<b>3,75</b>	<b>0,00</b>	<b>1,72</b>	<b>28,74</b>	<b>150,17</b>	<b>26,31</b>	<b>2,35</b>
<b>3 день</b>													
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,600	7,000	29,000	193	0,292	0,000	41	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	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого:</b>		<b>6,08</b>	<b>7,24</b>	<b>57,46</b>	<b>320,00</b>	<b>0,33</b>	<b>3,75</b>	<b>41,00</b>	<b>0,92</b>	<b>43,32</b>	<b>207,55</b>	<b>115,25</b>	<b>4,03</b>
<b>4 день</b>													
МАКАРОНЫЛЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/3	5,040	4,410	28,140	185	0,086	0,000	0,099	0,806	16,245	56,270	8,370	0,858
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	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого:</b>		<b>7,52</b>	<b>4,65</b>	<b>56,60</b>	<b>311,59</b>	<b>0,13</b>	<b>3,75</b>	<b>0,10</b>	<b>1,21</b>	<b>32,22</b>	<b>83,27</b>	<b>19,07</b>	<b>1,39</b>
<b>5 день</b>													
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	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого:</b>		<b>6,130</b>	<b>5,610</b>	<b>65,140</b>	<b>336,700</b>	<b>0,061</b>	<b>3,750</b>	<b>0,027</b>	<b>0,405</b>	<b>17,330</b>	<b>87,900</b>	<b>27,000</b>	<b>1,047</b>

6 день													
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯКАЯ С	150/5	4,000	4,240	24,560	152	0,081	0	-	1,312	12,772	123,173	15,610	1,818
МАСЛОМ	200/10	0,200			56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ													
<b>Итого:</b>		<b>6,48</b>	<b>4,48</b>	<b>53,02</b>	<b>279,40</b>	<b>0,12</b>	<b>3,75</b>	<b>0,00</b>	<b>1,72</b>	<b>28,74</b>	<b>150,17</b>	<b>26,31</b>	<b>2,35</b>