

ГЛА



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Нигма»



И. Р. Гильфанова

**Двухнедельное меню дополнительного питания для группы продленного дня учащихся
в МБОУ СОШ № 3 г. Агрыз Агрызского района на 2025 уч. Год**
Зимний период

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К	250/10	13,69	14,62	8,74	233,00	0,057	18,46	0,000	0,000	43,32	47,62	22,25	0,79
БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/7	0,20	-	13,70	56,00	0,01	3,75	-	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0,00	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ													
Итого:		6,520	8,040	50,6	302,14	0,117	18,46	3,4	1,86	63,05	101,75	28,6	2,6
2 день													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА М/К БУЛЬОНЕ	250	17,07	15,08	16,44	270,68	0,07	5,81	0	0,000	50,28	137,970	38,3	1,80
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	0,00	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
ПЕЧЕНЬЕ	32												
Итого:		11,48	7,95	62,11	366,04	0,263	5,81	0,11	0,33	72,33	202,72	61,4	3,66
3 день													
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	14,05	14,83	16,85	258,68	0,10	7,50	0,000	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	0,00	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		6,48	7,64	48,61	286,84	0,148	7,71	0,1	0,715	60,57	129,1	38,73	2,385
4 день													
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/15	7,88	12,07	10,91	183,79	0,09	3,23	0,7	0,27	105,94	130,51	10,04	1,02
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	0,00	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		10,36	12,31	24,87	210,79	0,133	7,00	0,7	0,68	121,91	157,51	20,74	1,55

Итого:		9,03	5,4	63,11	338,04	0,223	8,25	0,11	0,33	48,15	147,25	51,6	3,16
5 день													
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		250/10	6,9	11,1	15,7	191	0,04	5,81	0,28	0,000	35,87	184,5	50,17
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ		200/7	0,20	-	13,70	56,00	0,01	3,75	-	0,08	9,97	7,50	6,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0,00	0,330	6,000	19,500	4,200
Итого:			6,4	7,05	61,56	332,64	0,113	8,25	0,1	1,242	41,33	129,4	40,52
													2,774

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, 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													
РАССОЛНИК Ленинградский НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ													
250/10		14,05	14,83	16,85	258,68	0,10	7,50	0,000	0,000	26,450	71,950	25,900	0,970
200/7		0,20	-	13,70	56,00	0,01	3,75	-	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
30		2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0,00	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		8,46	7,7	62,56	354,04	0,193	7,5	0,11	0,33	48,5	136,7	49	2,83
2 день													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ													
250/15		7,6	6,8	18,6	187,00	0,1	6,2	0,21	0,63	24,00	94,3	26,3	1,7
200/7		0,20	-	13,70	56,00	0,01	3,75	-	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
30		2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0,00	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		7,08	5,38	49,16	270,84	0,168	10,06	0,13	0,385	58,72	123,8	39,83	2,495
3 день													
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, КАПУСТОЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ													
250/10		12,45	13,03	24,9	233,20	0,08	8,78	0,000	0,000	8,80	64,42	29,95	1,300
200/7		0,20	-	13,70	56,00	0,01	3,75	-	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
30		2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0,00	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		6,6	8,05	54,86	320,14	0,107	9,85	3,43	1,05	45,85	137,4	43,1	3,1
4 день													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МК БУЛЬОНЕ													
250		17,07	15,08	16,44	270,68	0,07	5,81	0	0,000	50,28	137,970	38,3	1,80
200/7		0,20	-	13,70	56,00	0,01	3,75	-	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
30		2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0,00	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
35													
Итого:		6,32	7,04	57,3	314,64	0,123	20,06	0,13	0,912	58,53	93,75	26,02	2,274
5 день													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ													
250		3,56	4,59	18,79	179,35	0,11	5,75	0,21	1,1	33,4	72,22	25,3	1,2
200/7		0,20	-	13,70	56,00	0,01	3,75	-	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
30		2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0,00	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0,00	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330