



Утверждаю  
 Директор ООО "ГРАНД"  
 Ю.С.Васянина

**Примерное двухнедельное меню для учащихся с 7 до 11 лет (группы продленного дня) в общеобразовательных организациях города Агрыза в 2023 - 2024 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>													
<b>1 день</b>													
ЩИ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/10/20	6,02	11,04	8,31	162,59	0,072	16,65	26,08	2,45	67,64	77	23,92	1,118
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	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
<b>Итого:</b>		<b>8,500</b>	<b>11,280</b>	<b>36,770</b>	<b>289,590</b>	<b>0,113</b>	<b>20,400</b>	<b>26,080</b>	<b>2,855</b>	<b>83,610</b>	<b>104,000</b>	<b>34,620</b>	<b>1,645</b>
<b>2 день</b>													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/20	11,81	52,79	16,03	205,34	0,31	0,85	16,58	22,32	63,495	118,24	38,005	2,95
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	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
<b>Итого:</b>		<b>14,29</b>	<b>53,03</b>	<b>44,49</b>	<b>332,34</b>	<b>0,35</b>	<b>4,60</b>	<b>16,58</b>	<b>22,73</b>	<b>79,47</b>	<b>145,24</b>	<b>48,71</b>	<b>3,48</b>
<b>3 день</b>													
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/10/20	5,73	11,01	6,5	149,09	0,052	10,75	26,08	2,4	54,27	61,58	15,97	0,968
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	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
<b>Итого:</b>		<b>8,210</b>	<b>11,250</b>	<b>34,960</b>	<b>276,090</b>	<b>0,093</b>	<b>14,500</b>	<b>26,080</b>	<b>2,805</b>	<b>70,240</b>	<b>88,580</b>	<b>26,670</b>	<b>1,495</b>
<b>4 день</b>													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/20	4,59	9,39	11,71	172,84	0,06	1,35	16,58	2,32	32,47	35,34	6,51	0,47
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	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
<b>Итого:</b>		<b>7,070</b>	<b>9,630</b>	<b>40,170</b>	<b>299,840</b>	<b>0,101</b>	<b>5,100</b>	<b>16,580</b>	<b>2,725</b>	<b>48,440</b>	<b>62,340</b>	<b>17,210</b>	<b>0,997</b>
<b>5 день</b>													
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/10/20	6,05	11,01	11,34	176,59	0,062	11,55	26,08	2,5	68,12	82,6	27,92	1,618
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	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
<b>Итого:</b>		<b>8,530</b>	<b>11,250</b>	<b>39,800</b>	<b>303,590</b>	<b>0,103</b>	<b>15,300</b>	<b>26,080</b>	<b>2,905</b>	<b>84,090</b>	<b>109,600</b>	<b>38,620</b>	<b>2,145</b>

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
<b>2-ая неделя</b>													
<b>1 день</b>													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ ПШЕННОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/20	4,59	9,39	11,71	172,84	0,06	1,35	16,58	2,32	32,47	35,34	6,51	0,47
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	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
<b>Итого:</b>		<b>7,070</b>	<b>9,630</b>	<b>40,170</b>	<b>299,840</b>	<b>0,101</b>	<b>5,100</b>	<b>16,580</b>	<b>2,725</b>	<b>48,440</b>	<b>62,340</b>	<b>17,210</b>	<b>0,997</b>
<b>2 день</b>													
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	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 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	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
<b>Итого:</b>		<b>17,13</b>	<b>12,81</b>	<b>50,83</b>	<b>369,68</b>	<b>0,09</b>	<b>4,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,41</b>	<b>35,67</b>	<b>56,30</b>	<b>21,15</b>	<b>1,13</b>
<b>3 день</b>													
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/10/20	6,05	11,01	11,34	176,59	0,062	11,55	26,08	2,5	68,12	82,6	27,92	1,618
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	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
<b>Итого:</b>		<b>8,53</b>	<b>11,25</b>	<b>39,80</b>	<b>303,59</b>	<b>0,10</b>	<b>15,30</b>	<b>26,08</b>	<b>2,91</b>	<b>84,09</b>	<b>109,60</b>	<b>38,62</b>	<b>2,15</b>
<b>4 день</b>													
ЩИ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/10/20	6,02	11,04	8,31	162,59	0,072	16,65	26,08	2,45	67,64	77	23,92	1,118
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
<b>Итого:</b>		<b>8,500</b>	<b>11,280</b>	<b>36,770</b>	<b>289,590</b>	<b>0,113</b>	<b>20,400</b>	<b>26,080</b>	<b>2,855</b>	<b>83,610</b>	<b>104,000</b>	<b>34,620</b>	<b>1,645</b>
<b>5 день</b>													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/20	11,81	52,79	16,03	205,34	0,31	0,85	16,58	22,32	63,495	118,24	38,005	2,95
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	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
<b>Итого:</b>		<b>14,290</b>	<b>53,030</b>	<b>44,490</b>	<b>332,340</b>	<b>0,351</b>	<b>4,600</b>	<b>16,580</b>	<b>22,725</b>	<b>79,465</b>	<b>145,240</b>	<b>48,705</b>	<b>3,477</b>