

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО «ГРАНД»



СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образования

*МБОУ*  
*ОГБОУ - БИМАНКАСКОЕ СОШ*  
 ДОКУМЕНТОПРОЦЕССОР  
*Тарасев*

## Двухнедельное меню для учащихся с 11 до 18 лет в общеобразовательных организациях г. Агрыз и Агрызского района в 2025 уч.году (зимний сезон)

рецептур ы	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийн ость,	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														
ТТК №26	Котлеты «Татарские» с соусом томатным	50/50	7,160	10,120	5,430	141,44	0,010	1,220	0,010	0,100	15,060	75,810	15,840	0,840
173/2017	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	7,990	10,830	41,000	204	0,350	0,000	0	0,621	44,800	204,700	53,500	1,321
ТТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
1/2017	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
	<b>Итого</b>		<b>18,63</b>	<b>21,390</b>	<b>83,89</b>	<b>516</b>	<b>0,415</b>	<b>4,97</b>	<b>0,01</b>	<b>1,234</b>	<b>78,59</b>	<b>320,23</b>	<b>83,0</b>	<b>3,063</b>
2 день														
289/2017	Рагу из птицы	50/180	17,370	15,620	20,010	290,500	0,120	15,300	0,530	7,300	51,300	190,700	27,400	2,800
ТТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
1/2017	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
	<b>Итого</b>		<b>20,850</b>	<b>16,06</b>	<b>57,470</b>	<b>461,5</b>	<b>0,175</b>	<b>19,050</b>	<b>0,53</b>	<b>7,813</b>	<b>70,03</b>	<b>230,42</b>	<b>41,10</b>	<b>3,70</b>
3 день														
290/2017	Мякоть птицы тушенная в соусе	50/50	10,650	10,760	11,630	185,96	0,000	6,330	0,000	0,960	85,190	63,200	15,720	1,800
203/2017	Макароны отварные с маслом	180/5	6,120	5,360	34,200	241,4	0,104	0,000	0,120	0,980	19,750	68,410	10,170	1,043
377/2017	Чай с лимоном (полусладкий)	200/10/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800	0	0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
1/2017	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
	<b>Итого</b>		<b>20,134</b>	<b>16,572</b>	<b>84,775</b>	<b>604,36</b>	<b>0,154</b>	<b>9,13</b>	<b>0,12</b>	<b>2,392</b>	<b>116,95</b>	<b>165,37</b>	<b>33,93</b>	<b>3,63</b>
4 день														
294/2017	Котлеты из птицы с соусом	50/50	8,000	9,740	12,200	174,52	0,070	0,930	0,030	0,200	21,700	114,720	21,640	1,130
312/2017	Картофельное пюре	180	3,710	9,940	26,400	206,4	0,197	9,530	0,096	0,280	57,370	118,600	9,600	0,000
ТТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
1/2017	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
	<b>Итого</b>		<b>15,19</b>	<b>20,12</b>	<b>76,06</b>	<b>551,92</b>	<b>0,322</b>	<b>14,210</b>	<b>0,126</b>	<b>0,993</b>	<b>97,800</b>	<b>273,04</b>	<b>44,94</b>	<b>2,032</b>
5 день														
259/2017	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	50/180	21,840	17,630	24,960	346	0,000	0,850	0,000	0,000	2,960	3,810	1,270	0,090
ТТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200



1/17	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
1/2017	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
	<b>Итого</b>		<b>25,320</b>	<b>18,070</b>	<b>62,420</b>	<b>516,900</b>	<b>0,055</b>	<b>4,600</b>	<b>0,000</b>	<b>0,513</b>	<b>21,690</b>	<b>43,530</b>	<b>14,97</b>	<b>0,992</b>
6 день														
ТТК № 42	Сосиски отварные с соусом томатным	50/50	4,460	7,600	5,630	108,78	0,020	2,640	0,010	0,180	13,400	7,240	9,270	0,500
203/2017	Макаронны отварные	180	6,120	5,360	34,200	241,4	0,104	0,000	0,120	0,980	19,750	68,410	10,170	1,043
ТТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
1/2017	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
	<b>Итого</b>		<b>14,060</b>	<b>13,400</b>	<b>77,290</b>	<b>521,180</b>	<b>0,179</b>	<b>6,390</b>	<b>0,130</b>	<b>1,673</b>	<b>51,880</b>	<b>115,370</b>	<b>33,140</b>	<b>2,445</b>

	Масса порции, гр	Масса порции, гр	Пищевые вещества (гр) Белки	Пищевые вещества (гр) Жиры	Пищевые вещества (гр) Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг) В1	Витамины (мг) С	Витамины (мг) А	Витамины (мг) Е	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			114,2	105,6	441,9	3172,3	1,3	58,4	0,9	14,6	436,9	1148,0	251,1	15,9
В среднем в день:			23,40	25,15	97,00	720,90	0,40	17,52	0,18	2,70	146,40	322,70	75,18	3,55

рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность,	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														
ТТК-9	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/50	12,540	19,040	9,930	261,21	0,010	0,110	3,330	0,110	186,250	6,200	25,180	1,150
173/2017	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	7,990	10,830	41,000	204	0,350	0,000	0	0,621	44,800	204,700	53,500	1,321
ТТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
1/2017	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
	<b>Итого</b>		<b>24,01</b>	<b>30,310</b>	<b>88,390</b>	<b>636,2</b>	<b>0,415</b>	<b>3,86</b>	<b>3,33</b>	<b>1,244</b>	<b>249,78</b>	<b>250,620</b>	<b>92,380</b>	<b>3,373</b>
2 день														
ТТК № 65	Салат "Здоровье"	100	1,160	4,3	4,720	75,06	0,030	5,78	0	0,3	18,74	18,6	12,00	0,50
291/2017	Плов из птицы	50/180	15,310	14,270	25,690	292	0,240	5,640	0,120	1,400	95,530	300,950	46,520	2,190
377/2017	Чай с лимоном (полусладкий)	200/10/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800	0	0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
1/2017	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
	<b>Итого</b>		<b>19,83</b>	<b>19,02</b>	<b>69,36</b>	<b>544,49</b>	<b>0,32</b>	<b>14,22</b>	<b>0,12</b>	<b>2,15</b>	<b>126,28</b>	<b>353,31</b>	<b>66,56</b>	<b>3,48</b>
3 день														
ТТК № 6	Биточки рыбные «Морячка» с соусом сметанным с луком	50/50	11,00	4,24	8,320	122,6	0,140	2,230	0,040	0,730	19,700	108,600	36,400	0,800
174/2017	Каша ячневая вязкая с маслом	180/5	6,580	9,900	35,300	257,4	0,110	0,000	0,490	0,620	44,820	180,553	32,800	0,850
ТТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
1/2017	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
	<b>Итого</b>		<b>21,060</b>	<b>14,58</b>	<b>81,080</b>	<b>551</b>	<b>0,305</b>	<b>5,980</b>	<b>0,53</b>	<b>1,863</b>	<b>83,250</b>	<b>328,873</b>	<b>82,900</b>	<b>2,55</b>
4 день														
ТТК №37	Котлеты Любимые с соусом томатным	50/50	10,250	10,550	14,400	190,30	0,060	0,035	0,162	0,850	30,550	124,370	16,840	1,340
173/2017	Каша пшеничная вязкая	180	6,780	5,360	33,600	210	0,104	0,000	0	0,980	19,800	56,500	10,200	1,040
ТТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
1/2017	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
	<b>Итого</b>		<b>20,51</b>	<b>16,350</b>	<b>85,460</b>	<b>571,30</b>	<b>0,219</b>	<b>3,785</b>	<b>0,412</b>	<b>2,343</b>	<b>69,080</b>	<b>220,59</b>	<b>40,740</b>	<b>3,282</b>
5 день														



1/38	Котлеты Крестьянские с соусом	50/50	8,000	9,740	12,200	174,52	0,070	0,930	0,030	0,200	21,700	114,720	21,640	1,130
1/2017	Пюре из гороха с маслом	180/5	20,700	1,440	45,720	278	0,590	0,000	0,000	0,260	113,600	33,120	41,130	1,500
ГТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
1/2017	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
	<b>Итого</b>		<b>32,18</b>	<b>11,620</b>	<b>95,380</b>	<b>623,92</b>	<b>0,715</b>	<b>4,680</b>	<b>0,030</b>	<b>0,973</b>	<b>154,030</b>	<b>187,560</b>	<b>76,470</b>	<b>3,532</b>
	6 день													
173/2017	Каша пшеничная вязкая с маслом	180/5	4,800	5,1	29,500	182,9	0,100	0,000	0	0,56	18,770	121,2	25,900	2,04
421/2017	Сдоба обыкновенная	75	5,820	3,540	35,320	196,5	0,110	0,000	0,200	1,200	16,500	55,500	21,750	1,030
ГТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
1/2017	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
	<b>Итого</b>		<b>14,100</b>	<b>9,080</b>	<b>102,280</b>	<b>550,400</b>	<b>0,265</b>	<b>3,750</b>	<b>0,200</b>	<b>2,273</b>	<b>54,000</b>	<b>216,420</b>	<b>61,350</b>	<b>3,972</b>

	Масса порции, гр	Масса порции, гр	Пищевые вещества (гр) Белки	Пищевые вещества (гр) Жиры	Пищевые вещества (гр) Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг) B1	Витамины (мг) C	Витамины (мг) A	Витамины (мг) E	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			131,7	101,0	521,9	3477,3	2,2	36,3	4,6	10,8	736,4	1557,4	420,4	20,2
В среднем в день:			23,80	25,10	98,50	730,30	0,45	19,40	0,70	2,62	190,32	343,50	83,10	4,90

	Масса порции, гр	Масса порции, гр	Пищевые вещества (гр) Белки	Пищевые вещества (гр) Жиры	Пищевые вещества (гр) Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг) B1	Витамины (мг) C	Витамины (мг) A	Витамины (мг) E	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:			245,9	206,6	963,9	6649,6	3,5	94,6	5,5	25,5	1173,4	2705,3	671,5	36,1
В среднем в день:			23,57	25,13	97,70	725,60	0,42	18,44	0,42	2,64	168,36	333,10	79,14	4,22