



Примерное двухнедельное циклическое меню для учащихся с 11 до 18 лет в общеобразовательных организациях г. Агрыз и Агрызского района в 2026 уч.году

рецепты	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	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
	1-ая неделя														
	1 день														
268/15	Котлеты «Татарские» с соусом томатным	75/30	7,16	10,12	5,43	141,44	0,01	1,22	0,01	0,10	15,06	75,81	15,84	0,84	
173/2017	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180	6,78	5,36	33,60	210,00	0,11	0,00	0,25	0,98	19,80	56,48	10,20	1,04	
496/2021	Напиток из шиповника	200	0,670	0,270	18,300	78	0,010	80,000	0	0,800	11,900	3,200	3,200	0,610	
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	
	Итого		17,89	16,190	81,09	544	0,177	81,22	0,26	2,318	55,52	167,71	36,4	3,196	
	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	
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	
	Итого		20,734	16,07	58,955	467,5	0,170	18,100	0,53	7,752	63,31	224,46	35,44	3,59	
	3 день														
ПТК-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	
203/2017	Макарони отварные с маслом сливочным	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	
457/21	Чай полусладкий	200	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	
	Итого		22,140	24,84	81,590	673,61	0,17	3,86	3,45	1,603	224,73	114,33	49,05	3,10	
	4 день														
295/15	Биточки «Рябушка» с соусом сметанным с луком	75/30	10,450	12,340	12,550	202,54	0,080	0,590	0,510	3,480	46,720	58,560	15,130	1,170	
304/2017	Рис отварной	180	4,380	6,440	44,020	251,64	0,040	0,000	0,000	36,540	1,640	73,130	19,610	0,640	
457/21	Чай полусладкий	200	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	
	Итого		18,31	19,22	94,03	625,18	0,175	4,340	0,510	40,533	67,090	171,41	48,44	2,712	
	5 день														
259/2017	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	50/180	21,300	23,800	21,790	387,71	0,160	8,900	0,000	6,310	40,100	270,400	42,480	3,860	
457/21	Чай полусладкий	200	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	

	Итого	24,780	24,240	59,250	558,710	0,215	12,650	0,000	6,823	58,830	310,120	56,18	4,762	
6 день														
338/2017	Флоды и ягоды свежие	100	0,400	7,350	47,00	0,030	8	0	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030	
175/2017	Каша вязкая молочная Дружба с маслом	200/5	12,100	33,480	290,00	0,180	3	180	4,300	221,380	196,720	39,220	2,810	
421/2017	Сдоба обыкновенная	50	4,00	23,90	124,00	0,05	0,00	8,80	0,60	8,40	28,80	5,50	0,42	
457/21	Чай полусладкий	200	0,200	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200	
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
	Итого		18,980	93,190	588,000	0,301	14,850	188,800	5,405	261,750	263,520	64,420	3,790	
	Итого за неделю:		122,8	468,1	3457,4	1,2	135,0	193,6	64,4	731,2	1251,6	290,0	21,1	
	В среднем в день:		23,40	97,00	720,90	0,40	17,52	0,18	2,70	146,40	322,70	75,18	3,55	
рецептур	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	Мg, 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 сливочным	180	7,990	10,830	41,000	204	0,350	0,000	0	0,621	44,800	204,700	53,500	1,321
457/21	Чай полусладкий	200	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
	Итого		24,01	30,310	88,390	636,2	0,415	3,86	3,33	1,244	249,78	250,620	92,380	3,373
2 день														
291/2017	Плов из птицы	50/180	15,310	14,270	25,690	292,43	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	62,00	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
	Итого		18,67	14,72	64,64	469,43	0,29	8,44	0,12	1,85	107,54	334,71	54,56	2,98
3 день														
ТТК № 6	Биточки Рыбные «Морячка» с соусом сметанным с луком	75/30	12,20	4,70	9,200	136,2	0,140	2,230	0,040	0,730	19,700	108,600	36,400	0,800
312/2017	Картофельное пюре с маслом сливочным	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
457/21	Чай полусладкий	200	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
	Итого		19,390	15,08	73,060	513,6	0,392	15,510	0,14	1,523	95,800	266,92	59,700	1,70
4 день														
34/2015	Котлеты «Крестьянские» с соусом томатным	75/30	12,590	17,080	12,060	252,35	0,080	1,760	0,010	0,340	29,170	229,200	37,930	1,920
203/2017	Макаронные отварные с маслом	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
457/21	Чай полусладкий	200	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
	Итого		22,19	22,880	83,720	664,75	0,239	5,510	0,130	1,833	67,650	337,33	61,800	3,865
5 день														
294/15	Котлеты «Колобовые» с соусом сметанным с томатом	75/30	10,270	10,580	14,430	190,32	0,085	0,040	0,022	0,870	30,580	124,410	16,880	1,350
304/2017	Рис отварной	180	4,380	6,440	44,020	251,64	0,040	0,000	0,000	36,540	1,640	73,130	19,610	0,640

457/21	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
	Итого		18,13	17,460	95,910	612,96	0,180	3,790	0,022	37,923	50,950	237,260	50,190	2,892
	6 день													
338/2017	Фрукты и ягоды свежие	100	0,400	0,400	7,350	47,00	0,030	8	0	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
173/2017	Каша вязкая молочная гречневая с маслом	200/5	13,660	15,980	30,480	290,00	0,180	3,50	180,70	4,300	221,380	196,720	39,220	2,850
286/2021	Плошка новомосковская	50	3,90	2,90	25,50	147,50	0,05	0,02	8,80	0,60	11,85	28,80	5,55	0,42
496/2021	Напиток из шиповника	200	0,670	0,270	18,300	78	0,010	80,000	0	0,800	11,900	3,200	3,200	0,610
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
	Итого		20,910	19,790	96,390	633,500	0,303	91,520	189,500	6,130	267,130	259,220	61,170	4,240

Масса порции, гр	Пищевые вещества (гр) Белки	Пищевые вещества (гр) Жиры	Пищевые вещества (гр) Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	Витамин В1 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг)	Витамины (мг) Е	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	123,3	120,2	502,1	3530,5	1,8	128,6	193,2	50,5	838,9	1686,1	379,8	19,1
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	Пищевые вещества (гр) Белки	Пищевые вещества (гр) Жиры	Пищевые вещества (гр) Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	Витамин В1 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг)	Витамины (мг) Е	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:	246,1	239,4	970,2	6987,9	3,0	263,7	386,8	114,9	1570,1	2937,6	669,8	40,2
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

Примечание: при составлении меню использованы

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
- Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательной школе, 2004 г. г.р. Москва
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Дел
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Дел
- Технико-технологические карты разработанные ООО "Школьное питание"
- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий / сост. А.Я.Перавалов, Н.В.Талешкина. - Пермь, 2021г. конт.тел.:8(8552) 707107