



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «ГРАНД»

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель образования \_\_\_\_\_

Двухнедельное меню для учащихся с 7 до 11 лет в общеобразовательных организациях  
г. Агрыз и Агрызского района в 2025 уч.году

| № рецептуры | 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 |
|-------------|------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------|---------|--------|--------|
| 1-ая неделя |                                    |          |          |         |             |                    |                |               |               |               |         |         |        |        |
| 1 день      |                                    |          |          |         |             |                    |                |               |               |               |         |         |        |        |
| 338/2017    | Пловцы 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  |
| 339/21      | Котлеты говяжьи с соусом томатным  | 50/40    | 9,180    | 7,460   | 9,340       | 142,26             | 0,085          | 0,440         | 10,000        | 0,780         | 29,300  | 91,900  | 15,280 | 1,520  |
| 173/2017    | Каша гречневая вязкая с маслом     | 150/3    | 6,662    | 9,024   | 34,000      | 170                | 0,290          | 0,000         | 0             | 0,520         | 37,350  | 170,600 | 44,550 | 1,101  |
| ТТК №1      | Чай полуслизкий                    | 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       |                                    |          | 19,72    | 17,324  | 88,15       | 530                | 0,460          | 12,19         | 10,00         | 1,913         | 101,38  | 313,22  | 82,5   | 3,553  |
| 2 день      |                                    |          |          |         |             |                    |                |               |               |               |         |         |        |        |
| 2/2021      | Салат витаминный                   | 60       | 0,720    | 3,060   | 3,300       | 43,80              | 0,020          | 7,80          | 0             | 1,440         | 20,400  | 18,000  | 10,800 | 0,560  |
| 289/2017    | Рагу из птицы                      | 50/150   | 15,100   | 13,580  | 17,400      | 252,600            | 0,100          | 13,300        | 0,460         | 6,320         | 44,600  | 165,800 | 23,800 | 2,400  |
| 377/2017    | Чай с лимоном (полуслизкий)        | 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       |                                    |          | 19,184   | 17,092  | 59,645      | 473,400            | 0,170          | 23,900        | 0,460         | 8,212         | 77,010  | 217,560 | 42,640 | 3,749  |
| 3 день      |                                    |          |          |         |             |                    |                |               |               |               |         |         |        |        |
| 21/2021     | Салат из моркови                   | 60       | 0,720    | 3,600   | 6,720       | 62,40              | 0,030          | 1,80          | 0             | 1,800         | 14,400  | 29,400  | 20,400 | 0,380  |
| 290/2017    | Макоть птицы тушеная 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    | Макаронные отварные с маслом       | 150/3    | 5,100    | 4,468   | 28,500      | 187                | 0,087          | 0,000         | 0,100         | 0,816         | 16,457  | 57,000  | 8,479  | 0,869  |
| ТТК №3      | Напиток из сухофруктов полуслизкий | 200      | 0,290    | 0,020   | 27,800      | 113,00             | 0,000          | 0,400         | 0,830         | 0,000         | 19,170  | 32,000  | 15,330 | 2,410  |
| 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       |                                    |          | 20,040   | 19,288  | 98,410      | 663,360            | 0,164          | 8,530         | 0,930         | 4,014         | 143,977 | 213,820 | 67,129 | 6,161  |
| 4 день      |                                    |          |          |         |             |                    |                |               |               |               |         |         |        |        |
| 45/2017     | Салат из свежей капусты            | 60       | 0,78     | 1,94    | 3,87        | 36                 | 0,013          | 6,25          | 0             | 0,06          | 16,98   | 46,98   | 6,05   | 0,27   |
| 295/2015    | Котлеты куриные с соусом           | 50/40    | 6,470    | 12,460  | 2,970       | 129,2              | 0,150          | 2,100         | 136,260       | 0,500         | 104,800 | 160,300 | 17,100 | 0,100  |
| 312/2017    | Картофельное пюре                  | 150      | 3,090    | 8,280   | 22,000      | 172                | 0,160          | 7,940         | 0,080         | 3,000         | 47,805  | 98,830  | 8,000  | 0,000  |
| ТТК №1      | Чай полуслизкий                    | 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       |                                    |          | 13,82    | 23,12   | 66,30       | 508,20             | 0,378          | 20,040        | 136,340       | 4,073         | 188,315 | 345,83  | 44,85  | 1,272  |

[illegible]

| № рецептуры | 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   | Мg, мг | Fe, мг |
|-------------|-----------------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------|---------|--------|--------|
|             | 2-ая неделя                                         |          |          |         |             |                    |                |               |               |               |         |         |        |        |
|             | 1 день                                              |          |          |         |             |                    |                |               |               |               |         |         |        |        |
| 338/2017    | Плоды 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  |
| 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                      | 150/3    | 6,662    | 9,024   | 34,000      | 170                | 0,290          | 0,000         | 0             | 0,520         | 37,350  | 170,600 | 44,550 | 1,101  |
| ТТК №1      | Чай полуслизкий                                     | 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                                               |          | 23,08    | 28,90   | 88,74       | 649,21             | 0,39           | 11,86         | 3,33          | 1,24          | 258,33  | 227,52  | 92,43  | 3,18   |
|             | 2 день                                              |          |          |         |             |                    |                |               |               |               |         |         |        |        |
| 45/2017     | Салат из свежей капусты                             | 60       | 0,78     | 1,94    | 3,87        | 36                 | 0,013          | 6,25          | 0             | 0,06          | 16,98   | 46,98   | 6,05   | 0,27   |
| 291/2017    | Плов из птицы                                       | 50/150   | 13,310   | 12,410  | 22,340      | 254,290            | 0,210          | 4,900         | 0,100         | 1,200         | 83,070  | 273,000 | 40,450 | 1,900  |
| 377/2017    | Чай с лимоном (полуслизкий)                         | 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                                               |          | 17,45    | 14,802  | 65,16       | 467,29             | 0,273          | 13,95         | 0,1           | 1,712         | 112,06  | 353,74  | 54,54  | 2,959  |
|             | 3 день                                              |          |          |         |             |                    |                |               |               |               |         |         |        |        |
| 21/2021     | Салат из моркови                                    | 60       | 0,720    | 3,600   | 6,720       | 62,40              | 0,030          | 1,80          | 0             | 1,800         | 14,400  | 29,400  | 20,400 | 0,380  |
| ТТК № 6     | Биточки рыбные «Морышка» с соусом сметанным с луком | 50/40    | 11,00    | 4,24    | 8,320       | 122,6              | 0,140          | 2,230         | 0,040         | 0,730         | 19,700  | 108,600 | 36,400 | 0,800  |
| 312/2017    | Картофельное пюре                                   | 150      | 3,090    | 8,280   | 22,000      | 172                | 0,160          | 7,940         | 0,080         | 3,000         | 47,805  | 98,830  | 8,000  | 0,000  |
| ТТК №3      | Напиток из сухофруктов полуслизкий                  | 200      | 0,290    | 0,020   | 27,800      | 113,00             | 0,000          | 0,400         | 0,830         | 0,000         | 19,170  | 32,000  | 15,330 | 2,410  |
| 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                                               |          | 18,380   | 16,580  | 88,600      | 585,000            | 0,377          | 12,370        | 0,950         | 5,968         | 109,835 | 301,050 | 87,330 | 4,292  |

