УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «ГРАНД»

_____/А.И.Шулин

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 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
	1-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
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 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		**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 (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		**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	Мякоть 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	Макароны 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 полусладкий	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 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		**13,82**	**23,12**	**66,30**	**508,20**	**0,378**	**20,040**	**136,340**	**4,073**	**188,315**	**345,83**	**44,85**	**1,272**

	5 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
259/2017	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	50/150	21,840	17,630	24,960	346	0,000	0,850	0,000	0,000	2,960	3,810	1,270	0,090
484/2021	Кисель	200	1,110	0,070	26,000	106,80	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		**26,630**	**18,540**	**82,070**	**614,700**	**0,085**	**12,600**	**0,000**	**0,613**	**37,690**	**54,530**	**23,970**	**1,022**
	6 день													
52/2017	Салат из отварной свеклы	60	0,850	3,650	11,600	56,00	0,011	4,000	0,010	0,060	21,300	13,4	13	0,200
ТТК № 42	Сосиски отварные с соусом томатным	50/40	4,010	6,840	5,070	97,9	0,020	2,380	0,010	0,160	12,100	6,520	8,340	0,450
203/2017	Макароны 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 полусладкий	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		**13,530**	**15,418**	**96,730**	**568,900**	**0,165**	**6,780**	**0,950**	**1,474**	**77,787**	**141,140**	**51,889**	**4,631**

	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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			**112,9**	**110,8**	**491,3**	**3358,8**	**1,4**	**84,0**	**148,7**	**20,3**	**626,2**	**1286,1**	**313,0**	**20,4**
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	Ca, мг	P, мг	Mg, 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 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		**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 (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		**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 «Морячка» 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 полусладкий	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**

	4 день													
52/2017	Салат из отварной свеклы	60	0,850	3,650	11,600	56,00	0,011	4,000	0,010	0,060	21,300	13,4	13	0,200
ТТК №37	Котлеты Любимые с соусом томатным	50/40	9,230	9,500	12,960	171,27	0,050	0,030	0,150	0,770	27,500	111,930	15,160	1,210
173/2017	Каша пшенная вязкая с маслом	150/3	5,650	4,470	28,000	175	0,090	0,000	0,21	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
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
	Итого		**19,21**	**18,060**	**90,020**	**573,27**	**0,206**	**7,780**	**0,370**	**2,161**	**84,000**	**212,12**	**49,890**	**3,182**
	5 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
347/2021	Котлеты Школьные с соусом	50/50	11,470	10,600	11,250	183,6	0,110	6,330	0,000	0,940	85,360	64,600	15,800	1,790
199/2017	Пюре из гороха с маслом	150/3	17,250	1,200	38,100	232	0,490	0,000	0,000	0,000	94,700	213,100	41,130	4,700
342/2017	Напиток из свежих яблок	200	0,200	0,200	18,400	76,30	0,000	2,600	0,000	0,300	13,000	4,400	4,400	0,800
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		**32,92**	**15,50**	**94,81**	**650,70**	**0,67**	**16,73**	**0,00**	**3,12**	**222,22**	**332,32**	**79,33**	**8,55**
	6 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 № 42	Сосиски отварные с соусом томатным	50/40	4,010	6,840	5,070	97,9	0,020	2,380	0,010	0,160	12,100	6,520	8,340	0,450
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
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		**14,436**	**16,716**	**85,365**	**491,900**	**0,390**	**13,180**	**0,010**	**1,232**	**77,460**	**221,880**	**69,930**	**2,370**

	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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			**125,5**	**110,6**	**512,7**	**3417,4**	**2,3**	**75,9**	**4,8**	**15,4**	**863,9**	**1648,6**	**433,5**	**24,5**
В среднем в день:			**23,70**	**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) В1	Витамины (мг) С	Витамины (мг) А	Витамины (мг) Е	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:			**238,4**	**221,3**	**1004,0**	**6776,2**	**3,7**	**159,9**	**153,4**	**35,7**	**1490,1**	**2934,7**	**746,5**	**44,9**
В среднем в день:			**23,55**	**25,13**	**97,75**	**725,60**	**0,43**	**18,46**	**0,44**	**2,66**	**168,36**	**333,10**	**79,14**	**4,23**