



Двухнедельное меню для учащихся с 11 до 18 лет в общеобразовательных организациях (дети с ОВЗ и СВО) г. Агрыз и Агрызского района в 2025 уч.году

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель образования _____

рецептур ы	Наименование блюда	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	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	1 день													
339/21	Котлеты говяжьи с соусом томатным	50/50	9,280	7,790	9,800	147,45	0,086	0,440	12,000	0,800	30,000	93,250	15,850	1,550
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 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		20,75	19,060	88,26	522	0,491	4,19	12,00	1,934	93,53	337,67	83,1	3,773
	2-й завтрак													
88/2017	Ци из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	250/10	13,690	14,620	8,740	233,00	0,057	18,460	0,000	0,000	43,320	47,620	22,250	0,790
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
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
	Итого		16,170	14,86	37,200	360	0,098	22,210	0	0,405	59,29	74,62	32,95	1,32
	Итого за день		36,920	33,920	125,460	882,450	0,589	26,400	12,000	2,339	152,820	412,290	116,000	5,093
	2 день													
	1-й завтрак													
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	Рату 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 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		21,570	19,120	60,770	505,300	0,195	26,850	0,530	9,253	90,430	248,420	51,900	4,262
	2-й завтрак													
102/2017	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	17,070	15,080	16,440	270,68	0,070	5,810	0,000	0,000	50,280	137,970	38,300	1,800
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
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
	Итого		19,550	15,32	44,900	397,68	0,111	9,560	0	0,405	66,25	164,97	49,00	2,33
	Итого за день		41,120	34,440	105,670	902,980	0,306	36,410	0,530	9,658	156,680	413,390	100,900	6,592
	3 день													
	1-й завтрак													
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	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
ТТК №3	Напиток из сухих фруктов 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	20,340	16,58	97,390	655,36	0,151	6,73	0,95	2,378	132,87	195,83	48,42	5,96
2-й завтрак														
96/2017	Расходник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	250/10	14,050	14,830	16,850	258,68	0,100	3,750	0,000	0,000	26,450	71,950	25,900	0,970
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
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
	Итого		16,530	15,07	45,310	385,68	0,141	7,500	0	0,405	42,42	98,95	36,60	1,50
	Итого за день		36,870	31,650	142,700	1041,040	0,292	14,230	0,950	2,783	175,290	294,780	85,020	7,455
4 день														
1-й завтрак														
295/2015	Котлеты куриные с соусом	50/50	7,190	13,840	3,300	143,55	0,170	2,330	151,400	0,550	116,440	178,110	19,000	0,111
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
	Итого		14,38	24,22	67,16	520,95	0,422	15,610	151,496	1,343	192,540	336,43	42,30	1,013
2-й завтрак														
113/2017	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/15	7,880	12,070	10,910	183,79	0,090	3,230	0,700	0,270	105,940	130,510	10,040	1,020
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
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
	Итого		10,360	12,31	39,370	310,79	0,131	6,980	0,7	0,675	121,91	157,51	20,74	1,55
	Итого за день		24,740	36,530	106,530	831,740	0,553	22,590	152,196	2,018	314,450	493,940	63,040	2,563
5 День														
1-й завтрак														
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
1/2017	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		25,320	18,070	62,420	516,900	0,055	4,600	0,000	0,513	21,690	43,530	14,97	0,992
2-й завтрак														
98/2017	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне со сметаной	250/10	6,900	11,100	15,700	191	0,040	5,810	0,280	0,000	35,870	184,500	50,170	1,900
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
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
	Итого		9,380	11,34	44,160	318	0,081	9,560	0,28	0,405	51,84	211,5	60,87	2,43
	Итого за день		34,700	29,410	106,580	834,900	0,136	14,160	0,280	0,918	73,530	255,030	75,840	3,422
6 день														
1-й завтрак														
ТТК № 42	Соусики 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 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
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		14,060	13,400	77,290	521,180	0,179	6,390	0,130	1,673	51,880	115,370	33,140	2,445
2-й завтрак														
116/2017	Суп рисовый с томатом на м/к бульоне	250	1,820	5,200	16,500	122	0,010	1,500	0,000	0,060	21,370	12,270	5,170	0,300
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
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
	Итого		4,300	5,44	44,960	249	0,051	5,250	0	0,465	37,34	39,27	15,87	0,83
	Итого за день		18,360	18,840	122,250	770,180	0,230	11,640	0,130	2,138	89,220	154,640	49,010	3,275
Масса порции, гр														
		Масса порции, гр	Пищевые вещества (гр) Белки	Пищевые вещества (гр) Жиры	Пищевые вещества (гр) Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	Витамины В1	Витамины С	Витамины А	Витамины Е	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
Итого за неделю:			116,4	110,5	453,3	3242,1	1,5	64,4	165,1	17,1	582,9	1277,3	273,8	18,4

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	
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	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	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
	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-й завтрак													
96/2017	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	250/10	14,050	14,830	16,850	258,68	0,100	3,750	0,000	0,000	26,450	71,950	25,900	0,970
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
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
	Итого		16,530	15,07	45,310	385,68	0,141	7,500	0	0,405	42,42	98,95	36,60	1,50
	Итого за День		40,540	45,380	133,700	1021,890	0,556	11,360	3,330	1,649	292,200	349,570	128,980	4,873
	2 день													
	1-й завтрак													
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	50/180	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
	Итого		19,45	16,66	68,51	505,43	0,30	14,69	0,12	1,91	124,52	381,69	60,61	3,25
	2-й завтрак													
103/2017	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом п	250/15	7,600	6,800	18,600	187	0,100	6,200	0,210	0,630	24,000	94,300	26,300	1,700
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
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
	Итого		10,080	7,04	47,060	314	0,141	9,950	0,21	1,035	39,97	121,3	37,00	2,23
	Итого за День		29,534	23,702	115,565	819,430	0,444	24,640	0,330	2,947	164,490	502,990	97,610	5,479
	3 день													
	1-й завтрак													
ТТК № 6	Биточки рыбные «Морычка» 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
1/4/2017	Каша рчневая 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
	Итого		21,060	14,58	81,080	551	0,305	5,980	0,53	1,863	83,250	328,873	82,900	2,55
	2-й завтрак													
82/2017	Борщ с картофелем,капустой на м/к бульоне со сметаной	250/10	12,450	13,030	24,900	233	0,080	8,780	0,000	0,000	8,800	64,420	29,950	1,300
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
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
	Итого		14,930	13,27	53,360	360,2	0,121	12,530	0	0,405	24,77	91,42	40,65	1,83
	Итого за День		35,990	27,850	134,440	911,200	0,426	18,510	0,530	2,268	108,020	420,293	123,550	4,382
	4 день													
	1-й завтрак													
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 пшениная вязкая с маслом	180/5	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

		Итого	20,51	16,350	85,460	571,30	0,219	3,785	0,412	2,343	69,080	220,59	40,740	3,282	
	2-й завтрак														
102/2017	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	17,070	15,080	16,440	270,68	0,070	5,810	0,000	0,000	50,280	137,970	38,300	1,800	
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	6,500	4,20	0,33
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	0,200
	Итого		19,550	15,32	44,900	397,68	0,111	9,560	0	0,405	66,25	164,97	49,00	2,33	0,33
	Итого за день		40,060	31,670	130,360	968,980	0,330	13,345	0,412	2,748	135,330	385,560	89,740	5,612	5,612
	5 день														
	1-й завтрак														
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	1,790
199/2017	Пюре из гороха с маслом	180/5	20,700	1,440	45,720	278	0,590	0,000	0,260	113,600	33,120	41,130	1,500	1,500	1,500
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	0,200
1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,37	2,76	12,72	3,00	3,00	0,37	0,37
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	6,500	4,20	0,33
	Итого		35,65	12,480	94,430	633,00	0,755	10,080	0,000	1,713	217,690	137,440	70,630	4,192	4,192
	2-й завтрак														
108/2017	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	250	3,560	4,590	18,790	179,35	0,110	5,750	0,210	1,100	33,400	72,220	25,300	1,200	1,200
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	6,500	4,20	0,33
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	0,200
	Итого		6,040	4,83	47,250	306,35	0,151	9,500	0,21	1,505	49,37	99,22	36,00	1,73	1,73
	Итого за день		41,690	17,310	141,680	939,350	0,906	19,580	0,210	3,218	267,060	236,660	106,630	5,922	5,922
	6 день														
	1-й завтрак														
ТТК № 42	Соусики 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	0,500
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	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	0,200
1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	3,00	0,37	0,37
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	6,500	4,20	0,33
	Итого		15,930	18,870	84,090	483,780	0,425	6,390	0,010	1,314	76,930	251,660	76,470	2,723	2,723
	2-й завтрак														
98/2017	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне со сметаной	250/10	6,900	11,100	15,700	191	0,040	5,810	0,280	0,000	35,870	184,500	50,170	1,900	1,900
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	6,500	4,20	0,33
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	0,200
	Итого		9,380	11,34	44,160	318	0,081	9,560	0,28	0,405	51,84	211,5	60,87	2,43	2,43
	Итого за день		25,310	30,210	128,250	801,780	0,506	15,950	0,290	1,719	128,770	463,160	137,340	5,153	5,153
	Масса порции, гр														
	Масса порции, гр	Пищевые вещества (гр) Белки	Пищевые вещества (гр) Жиры	Пищевые вещества (гр) Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	Витамин B1 (мг)	Витамин C (мг)	Витамин A (мг)	Витамин E (мг)	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг		
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:		136,6	109,3	502,0	3380,7	2,4	44,8	4,4	10,4	821,3	1570,9	423,7	19,4	19,4	19,4
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	4,90	4,90
	Масса порции, гр														
	Масса порции, гр	Пищевые вещества (гр) Белки	Пищевые вещества (гр) Жиры	Пищевые вещества (гр) Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	Витамин B1 (мг)	Витамин C (мг)	Витамин A (мг)	Витамин E (мг)	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг		
ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:		253,0	219,7	955,2	6622,9	3,9	109,2	169,5	27,5	1404,2	2848,1	697,5	37,8	37,8	37,8
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	4,22	4,22