



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

| рецептур № | Наименование блюда | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мкг | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг |
|-------------------|--------------------------------------|----------|---------------|---------------|---------------|--------------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|
| 1-я неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №26 | Колбасы с болгарским соусом томатным | 50/50 | 7.160 | 10.120 | 5.430 | 141.44 | 0.010 | 1.220 | 0.010 | 0.100 | 15.090 | 75.810 | 15.840 | 0.840 |
| 173/2017 | Наше гречневая каша с маслом | 180/5 | 7.990 | 10.830 | 41.000 | 204 | 0.330 | 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 | | 18.63 | 21.390 | 83.89 | 516.14 | 0.41513 | 4.97 | 0.01 | 1.234 | 78.59 | 320.23 | 83.0 | 3.063 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 289/2017 | Рану из птицы | 50/180 | 17.370 | 14.620 | 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 |
| | Итого | | 20.850 | 16.06 | 57.470 | 461.5 | 0.175 | 19.050 | 0.53 | 7.813 | 70.03 | 230.42 | 41.10 | 3.70 |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 290/2017 | Макарь птица 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 |
| 209/2017 | Макарьна старинные 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 |
| | Итого | | 20.134 | 16.572 | 84.775 | 604.36 | 0.154 | 9.13 | 0.12 | 2.332 | 116.95 | 165.57 | 33.93 | 3.68 |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 294/2017 | Комплет из птицы с соусом | 50/50 | 8.030 | 9.740 | 12.200 | 174.52 | 0.070 | 0.990 | 0.030 | 0.200 | 21.700 | 114.710 | 21.640 | 1.130 |
| 312/2017 | Картофельное пюре | 180 | 3.710 | 9.310 | 26.400 | 206.4 | 0.197 | 9.530 | 0.096 | 0.240 | 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 | | 15.13 | 20.17 | 76.05 | 551.92 | 0.322 | 14.210 | 0.126 | 0.991 | 117.060 | 273.04 | 44.94 | 2.032 |
| 259/2017 | Птица | 50/180 | 17.370 | 14.620 | 20.010 | 290.500 | 0.120 | 15.300 | 0.530 | 7.300 | 51.300 | 190.700 | 27.400 | 2.800 |
| 173/2017 | Наше гречневая каша с маслом | 180/5 | 7.990 | 10.830 | 41.000 | 204 | 0.330 | 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 | | 20.07 | 15.894 | 87.470 | 516.14 | 0.41513 | 4.97 | 0.01 | 1.234 | 78.59 | 320.23 | 83.0 | 3.063 |
| 289/2017 | Рану из птицы | 50/180 | 17.370 | 14.620 | 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 |
| | Итого | | 20.850 | 16.06 | 57.470 | 461.5 | 0.175 | 19.050 | 0.53 | 7.813 | 70.03 | 230.42 | 41.10 | 3.70 |
| 290/2017 | Макарь птица 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 |
| 209/2017 | Макарьна старинные 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 |
| | Итого | | 20.134 | 16.572 | 84.775 | 604.36 | 0.154 | 9.13 | 0.12 | 2.332 | 116.95 | 165.57 | 33.93 | 3.68 |
| 294/2017 | Комплет из птицы с соусом | 50/50 | 8.030 | 9.740 | 12.200 | 174.52 | 0.070 | 0.990 | 0.030 | 0.200 | 21.700 | 114.710 | 21.640 | 1.130 |
| 312/2017 | Картофельное пюре | 180 | 3.710 | 9.310 | 26.400 | 206.4 | 0.197 | 9.530 | 0.096 | 0.240 | 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 | | 15.13 | 20.17 | 76.05 | 551.92 | 0.322 | 14.210 | 0.126 | 0.991 | 117.060 | 273.04 | 44.94 | 2.032 |
| 259/2017 | Птица | 50/180 | 17.370 | 14.620 | 20.010 | 290.500 | 0.120 | 15.300 | 0.530 | 7.300 | 51.300 | 190.700 | 27.400 | 2.800 |
| 173/2017 | Наше гречневая каша с маслом | 180/5 | 7.990 | 10.830 | 41.000 | 204 | 0.330 | 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 | | 20.07 | 15.894 | 87.470 | 516.14 | 0.41513 | 4.97 | 0.01 | 1.234 | 78.59 | 320.23 | 83.0 | 3.063 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--------------------------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| ТТК №7384 | 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 |
| 199/2017 | 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 |
| 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 |
| | 6 День | Итого | 32,18 | 11,620 | 95,380 | 623,92 | 0,715 | 4,680 | 0,030 | 0,973 | 154,030 | 187,560 | 76,470 | 3,532 |
| 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 |
| 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 | 14,100 | 9,080 | 102,280 | 550,400 | 0,265 | 3,750 | 0,200 | 2,273 | 54,000 | 216,420 | 61,350 | 3,972 | |

| Итого за неделю: | | В среднем в день: | Итого за 12 дней: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|-------|------|
| В среднем в день: | | | | | | | | | |
| В среднем в день: | | | | | | | | | |
| 131,7 | 101,0 | 521,9 | 3477,3 | 2,2 | 36,3 | 4,6 | 10,8 | 736,4 | 1557,4 | 420,4 | 20,2 | 23,80 | 25,10 | 98,50 | 730,30 | 0,45 | 19,40 | 0,70 | 2,62 | 190,32 | 343,50 | 83,10 | 4,90 |
| 245,9 | 206,6 | 963,9 | 6649,6 | 3,5 | 94,6 | 5,5 | 25,5 | 1173,4 | 2705,3 | 671,5 | 36,1 | 23,57 | 25,13 | 97,70 | 725,60 | 0,42 | 18,44 | 0,42 | 2,64 | 168,36 | 333,10 | 79,14 | 4,22 |