



СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель образования

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

| № рецептур  | Наименование блюд                            | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углевод<br>ы, г | Калорий<br>ность, | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>А, мг | Витамин<br>Е, мг | Са, мг | Р, мг   | Мг, мг | Fe, мг |
|-------------|----------------------------------------------|-------|----------|---------|-----------------|-------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|--------|---------|--------|--------|
| 1-ая неделя |                                              |       |          |         |                 |                   |                   |                  |                  |                  |        |         |        |        |
| 173/2017    | Каша пшениная вязкая с маслом сливочным      | 120/3 | 4,520    | 3,570   | 22,400          | 140               | 0,090             | 0,000            | 0,17             | 0,650            | 13,180 | 68,400  | 23,900 | 0,800  |
|             | Напиток витаминизированный промышленного про | 190   | 0,61     | 0,25    | 18,57           | 79,00             | 0,00              | 90,00            | 0,00             | 0,01             | 3,25   | 1,54    | 0,84   | 0,09   |
|             | Итого                                        | 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       |                                              |       | 7,41     | 4,060   | 55,73           | 290               | 0,123             | 90,00            | 0,17             | 0,990            | 22,43  | 89,44   | 28,9   | 1,220  |
| 2 день      |                                              |       |          |         |                 |                   |                   |                  |                  |                  |        |         |        |        |
| 174/2017    | Каша рисовая вязкая с маслом сливочным       | 120/3 | 2,920    | 4,300   | 29,340          | 168               | 0,016             | 0,000            | 0,020            | 0,000            | 1,100  | 48,720  | 13,000 | 0,420  |
|             | Чай полусладкий                              | 200   | 0,20     | 0,00    | 13,70           | 56,00             | 0,01              | 3,75             | 0,00             | 0,08             | 9,97   | 7,50    | 6,50   | 0,20   |
|             | Итого                                        | 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       |                                              |       | 5,400    | 4,54    | 57,800          | 295               | 0,059             | 3,750            | 0,02             | 0,405            | 17,07  | 75,72   | 23,70  | 0,95   |
| 3 день      |                                              |       |          |         |                 |                   |                   |                  |                  |                  |        |         |        |        |
| 203/2017    | Макаронны отварные с маслом сливочным        | 120/3 | 4,080    | 3,570   | 22,800          | 149,6             | 0,070             | 0,000            | 0,080            | 0,650            | 13,170 | 45,610  | 6,780  | 0,700  |
|             | Чай полусладкий                              | 200   | 0,20     | 0,00    | 13,70           | 56,00             | 0,01              | 3,75             | 0,00             | 0,08             | 9,97   | 7,50    | 6,50   | 0,20   |
|             | Итого                                        | 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       |                                              |       | 6,560    | 3,81    | 51,260          | 276,6             | 0,113             | 3,75             | 0,08             | 1,055            | 29,14  | 72,61   | 17,48  | 1,23   |
| 4 день      |                                              |       |          |         |                 |                   |                   |                  |                  |                  |        |         |        |        |
| 173/2017    | Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным     | 120/3 | 2,880    | 5,600   | 23,200          | 154,40            | 0,230             | 0,000            | 0,330            | 0,410            | 21,880 | 144,400 | 35,800 | 2,800  |
|             | Чай полусладкий                              | 200   | 0,20     | 0,00    | 13,70           | 56,00             | 0,01              | 3,75             | 0,00             | 0,08             | 9,97   | 7,50    | 6,50   | 0,20   |
|             | Итого                                        | 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       |                                              |       | 5,36     | 5,84    | 51,66           | 281,40            | 0,273             | 3,750            | 0,330            | 0,815            | 37,850 | 171,40  | 46,50  | 3,330  |
| 5 день      |                                              |       |          |         |                 |                   |                   |                  |                  |                  |        |         |        |        |
| 174/2017    | Каша ячневая вязкая с маслом сливочным       | 120/3 | 4,380    | 6,580   | 23,520          | 172               | 0,070             | 0,000            | 0,330            | 0,410            | 21,900 | 144,440 | 21,800 | 0,560  |
|             | Чай полусладкий                              | 200   | 0,20     | 0,00    | 13,70           | 56,00             | 0,01              | 3,75             | 0,00             | 0,08             | 9,97   | 7,50    | 6,50   | 0,20   |
|             | Итого                                        | 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       |                                              |       | 6,86     | 6,82    | 51,98           | 299,00            | 0,11              | 3,75             | 0,33             | 0,82             | 37,87  | 171,44  | 32,50  | 1,09   |
| 6 день      |                                              |       |          |         |                 |                   |                   |                  |                  |                  |        |         |        |        |
| 421/2017    | Сдоба обыкновенная                           | 100   | 7,76     | 4,72    | 52,30           | 282,00            | 0,14              | 0,00             | 0,02             | 0,00             | 22,00  | 74,00   | 29,00  | 1,38   |
|             | Чай полусладкий                              | 200   | 0,20     | 0,00    | 13,70           | 56,00             | 0,01              | 3,75             | 0,00             | 0,08             | 9,97   | 7,50    | 6,50   | 0,20   |
|             | Итого                                        |       | 7,96     | 4,72    | 66,00           | 338,00            | 0,15              | 3,75             | 0,02             | 0,08             | 31,97  | 81,50   | 35,50  | 1,58   |

| № рецептур         | Наименование блюд                        | Выход | Белки, г    | Жиры, г     | Углевод<br>ы, г | Калорий<br>ность, | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>А, мг | Витамин<br>Е, мг | Са, мг       | Р, мг         | Мg, мг       | Fe, мг      |
|--------------------|------------------------------------------|-------|-------------|-------------|-----------------|-------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>2-ая неделя</b> |                                          |       |             |             |                 |                   |                   |                  |                  |                  |              |               |              |             |
| <b>1 день</b>      |                                          |       |             |             |                 |                   |                   |                  |                  |                  |              |               |              |             |
| 173/2017           | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | 120/3 | 5,330       | 7,220       | 27,200          | 136               | 0,230             | 0,000            | 0                | 0,410            | 29,900       | 136,400       | 35,600       | 0,900       |
| ТТК №1             | Чай полуслизкий                          | 200   | 0,20        | 0,00        | 13,70           | 56,00             | 0,01              | 3,75             | 0,00             | 0,08             | 9,97         | 7,50          | 6,50         | 0,20        |
| 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        |
|                    | <b>Итого</b>                             |       | <b>7,81</b> | <b>7,46</b> | <b>55,66</b>    | <b>263,00</b>     | <b>0,27</b>       | <b>3,75</b>      | <b>0,00</b>      | <b>0,82</b>      | <b>45,87</b> | <b>163,40</b> | <b>46,30</b> | <b>1,43</b> |
| <b>2 день</b>      |                                          |       |             |             |                 |                   |                   |                  |                  |                  |              |               |              |             |
| 174/2017           | Каша ячневая вязкая с маслом сливочным   | 120/3 | 4,380       | 6,580       | 23,520          | 172               | 0,070             | 0,000            | 0,330            | 0,410            | 21,900       | 144,440       | 21,800       | 0,560       |
| ТТК №1             | Чай полуслизкий                          | 200   | 0,20        | 0,00        | 13,70           | 56,00             | 0,01              | 3,75             | 0,00             | 0,08             | 9,97         | 7,50          | 6,50         | 0,20        |
| 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        |
|                    | <b>Итого</b>                             |       | <b>6,86</b> | <b>6,82</b> | <b>51,98</b>    | <b>299,00</b>     | <b>0,11</b>       | <b>3,75</b>      | <b>0,33</b>      | <b>0,82</b>      | <b>37,87</b> | <b>171,44</b> | <b>32,50</b> | <b>1,09</b> |
| <b>3 день</b>      |                                          |       |             |             |                 |                   |                   |                  |                  |                  |              |               |              |             |
| 173/2017           | Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным | 120/3 | 4,520       | 3,570       | 22,400          | 140               | 0,090             | 0,000            | 0,17             | 0,650            | 13,180       | 68,400        | 23,900       | 0,800       |
| ТТК №1             | Чай полуслизкий                          | 200   | 0,20        | 0,00        | 13,70           | 56,00             | 0,01              | 3,75             | 0,00             | 0,08             | 9,97         | 7,50          | 6,50         | 0,20        |
| 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        |
|                    | <b>Итого</b>                             |       | <b>7,00</b> | <b>3,81</b> | <b>50,86</b>    | <b>267,00</b>     | <b>0,13</b>       | <b>3,75</b>      | <b>0,17</b>      | <b>1,06</b>      | <b>29,15</b> | <b>95,40</b>  | <b>34,60</b> | <b>1,33</b> |
| <b>4 день</b>      |                                          |       |             |             |                 |                   |                   |                  |                  |                  |              |               |              |             |
| 203/2017           | Макаронны отварные с маслом сливочным    | 120/3 | 4,080       | 3,570       | 22,800          | 149,6             | 0,070             | 0,000            | 0,080            | 0,650            | 13,170       | 45,610        | 6,780        | 0,700       |
| ТТК №1             | Чай полуслизкий                          | 200   | 0,20        | 0,00        | 13,70           | 56,00             | 0,01              | 3,75             | 0,00             | 0,08             | 9,97         | 7,50          | 6,50         | 0,20        |
| 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        |
|                    | <b>Итого</b>                             |       | <b>6,56</b> | <b>3,81</b> | <b>51,26</b>    | <b>276,60</b>     | <b>0,11</b>       | <b>3,75</b>      | <b>0,08</b>      | <b>1,06</b>      | <b>29,14</b> | <b>72,61</b>  | <b>17,48</b> | <b>1,23</b> |
| <b>5 день</b>      |                                          |       |             |             |                 |                   |                   |                  |                  |                  |              |               |              |             |
| 174/2017           | Каша рисовая вязкая с маслом сливочным   | 120/3 | 2,920       | 4,300       | 29,340          | 168               | 0,016             | 0,000            | 0,020            | 0,000            | 1,100        | 48,720        | 13,000       | 0,420       |
| ТТК №1             | Чай полуслизкий                          | 200   | 0,20        | 0,00        | 13,70           | 56,00             | 0,01              | 3,75             | 0,00             | 0,08             | 9,97         | 7,50          | 6,50         | 0,20        |
| 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        |
|                    | <b>Итого</b>                             |       | <b>5,40</b> | <b>4,54</b> | <b>57,80</b>    | <b>295,00</b>     | <b>0,06</b>       | <b>3,75</b>      | <b>0,02</b>      | <b>0,41</b>      | <b>17,07</b> | <b>75,72</b>  | <b>23,70</b> | <b>0,95</b> |
| <b>6 день</b>      |                                          |       |             |             |                 |                   |                   |                  |                  |                  |              |               |              |             |
| 406/2017           | Пирожок с повидлом                       | 100   | 5,78        | 2,34        | 57,56           | 274,00            | 0,10              | 0,10             | 0,00             | 0,00             | 18,80        | 59,20         | 23,80        | 1,10        |
| 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       |
|                    | <b>Итого</b>                             |       | <b>6,45</b> | <b>2,61</b> | <b>75,86</b>    | <b>352,00</b>     | <b>0,11</b>       | <b>80,10</b>     | <b>0,00</b>      | <b>0,80</b>      | <b>30,70</b> | <b>62,40</b>  | <b>27,00</b> | <b>1,71</b> |