



СОГЛАСОВАНО:
 Руководитель образования _____

**Двухнедельное меню горячего питания для учащихся с 11 до 18 лет в
 общеобразовательных организациях г. Агрыз и Агрызского района
 в 2025 уч.году (зимний сезон)**

| № рецептур | Наименование блюда | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Калорий ность | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|--------------------|--------------------------------|----------|----------|---------|-----------------|------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|--------|---------|--------|--------|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 1-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1-й день | 120/3 | 5,330 | 7,220 | 27,200 | 136 | 0,230 | 0,000 | 0 | 0,410 | 29,900 | 136,400 | 35,600 | 0,900 |
| 173/2017 | Каша гречневая вязкая с маслом | 200/7 | 0,200 | 0,000 | 13,700 | 56 | 0,010 | 3,750 | 0,00 | 0,075 | 9,970 | 7,500 | 6,500 | 0,200 |
| ТТК №1 | Чай полусладкий | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 71 | 0,083 | 0,00 | 0,00 | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| 1/2017 | Хлеб Пшеничный | 30 | 7,81 | 7,460 | 55,66 | 263 | 0,273 | 3,75 | 0,00 | 0,815 | 45,87 | 163,40 | 46,3 | 1,430 |
| | Итого | | | | | | | | | | | | | |
| 2-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| 174/2017 | Каша ячневая вязкая с маслом | 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 полусладкий | 200/7 | 0,200 | 0,000 | 13,700 | 56 | 0,010 | 3,750 | 0,00 | 0,075 | 9,970 | 7,500 | 6,500 | 0,200 |
| 1/2017 | Хлеб Пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 71 | 0,033 | 0,00 | 0,00 | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | Итого | | 6,860 | 6,82 | 51,980 | 299 | 0,113 | 3,750 | 0,33 | 0,815 | 37,87 | 171,44 | 32,50 | 1,09 |
| 3-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| 203/2017 | Макаронны отварные с маслом | 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 |
| 377/2017 | Чай с лимоном полусладкий | 200/10/7 | 0,084 | 0,012 | 15,185 | 62 | 0,003 | 2,800 | 0,00 | 0,014 | 3,250 | 1,540 | 0,840 | 0,087 |
| 1/2017 | Хлеб Пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 71 | 0,033 | 0,00 | 0,00 | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | Итого | | 6,444 | 3,822 | 52,745 | 282,6 | 0,106 | 2,8 | 0,08 | 0,994 | 22,42 | 66,65 | 11,82 | 1,12 |
| 4-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| 174/2017 | Каша рисовая вязкая с маслом | 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 полусладкий | 200/7 | 0,200 | 0,000 | 13,700 | 56 | 0,010 | 3,750 | 0,00 | 0,075 | 9,970 | 7,500 | 6,500 | 0,200 |
| 1/2017 | Хлеб Пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 71 | 0,033 | 0,00 | 0,00 | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | Итого | | 5,40 | 4,54 | 57,80 | 295,00 | 0,059 | 3,750 | 0,020 | 0,405 | 17,070 | 75,72 | 23,70 | 0,950 |
| 5-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| 173/2017 | Каша пшеничная вязкая с маслом | 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 |
| ТТК №1 | Чай полусладкий | 200/7 | 0,200 | 0,000 | 13,700 | 56 | 0,010 | 3,750 | 0,00 | 0,075 | 9,970 | 7,500 | 6,500 | 0,200 |
| 1/2017 | Хлеб Пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 71 | 0,033 | 0,00 | 0,00 | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | Итого | | 5,360 | 5,840 | 51,660 | 281,400 | 0,273 | 3,750 | 0,330 | 0,815 | 37,850 | 171,400 | 46,50 | 3,330 |

| № рецептур | Наименование блюда | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Калорий ность, | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг |
|------------|-------------------------------------|-------|--------------|--------------|-----------------|-------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 6 День | | | | | | | | | | | | | | |
| 203/2017 | Макаронны отварные с маслом | 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 полусладкий | 200/7 | 0,200 | 0,000 | 13,700 | 56 | 0,010 | 3,750 | 0,00 | 0,075 | 9,970 | 7,500 | 6,500 | 0,200 |
| | Итого | | 4,280 | 3,570 | 36,500 | 205,600 | 0,080 | 3,750 | 0,080 | 0,725 | 23,140 | 53,110 | 13,280 | 0,900 |
| 2-я неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 День | | | | | | | | | | | | | | |
| 173/2017 | Каша речневая вязкая с маслом | 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 полусладкий | 200/7 | 0,200 | 0,000 | 13,700 | 56 | 0,010 | 3,750 | 0,00 | 0,075 | 9,970 | 7,500 | 6,500 | 0,200 |
| 1/2017 | Хлеб Пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 71 | 0,033 | 0 | 0 | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | Итого | | 7,81 | 7,460 | 55,660 | 263,0 | 0,273 | 3,75 | 0,00 | 0,815 | 45,87 | 163,400 | 46,300 | 1,430 |
| 2 День | | | | | | | | | | | | | | |
| 182/2017 | Каша молочная геркулесовая с маслом | 120/3 | 4,700 | 7,700 | 20,560 | 171 | 0,130 | 0,700 | 0,350 | 0,310 | 91,660 | 138,200 | 36,400 | 1,020 |
| ТТК №1 | Чай полусладкий | 200/7 | 0,200 | 0,000 | 13,700 | 56 | 0,010 | 3,750 | 0,00 | 0,075 | 9,970 | 7,500 | 6,500 | 0,200 |
| 1/2017 | Хлеб Пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 71 | 0,033 | 0 | 0 | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | Итого | | 7,18 | 7,94 | 49,02 | 298 | 0,173 | 4,45 | 0,35 | 0,715 | 107,63 | 165,2 | 47,1 | 1,55 |
| 3 День | | | | | | | | | | | | | | |
| 174/2017 | Каша речневая вязкая с маслом | 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 полусладкий | 200/7 | 0,200 | 0,000 | 13,700 | 56 | 0,010 | 3,750 | 0,00 | 0,075 | 9,970 | 7,500 | 6,500 | 0,200 |
| 1/2017 | Хлеб Пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 71 | 0,033 | 0 | 0 | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | Итого | | 6,860 | 6,82 | 51,980 | 299 | 0,113 | 3,750 | 0,33 | 0,815 | 37,870 | 171,44 | 32,500 | 1,09 |
| 4 День | | | | | | | | | | | | | | |
| 173/2017 | Каша пшениная вязкая с маслом | 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 полусладкий | 200/7 | 0,200 | 0,000 | 13,700 | 56 | 0,010 | 3,750 | 0,00 | 0,075 | 9,970 | 7,500 | 6,500 | 0,200 |
| 1/2017 | Хлеб Пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 71 | 0,033 | 0 | 0 | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | Итого | | 7,00 | 3,810 | 50,860 | 267,00 | 0,133 | 3,750 | 0,170 | 1,055 | 29,150 | 95,40 | 34,600 | 1,330 |
| 5 День | | | | | | | | | | | | | | |
| 199/2017 | Пюре из гороха с маслом | 120/3 | 10,910 | 5,500 | 28,020 | 204 | 0,400 | 0,000 | 0,240 | 0,830 | 75,770 | 170,500 | 49,400 | 3,700 |
| ТТК №1 | Чай полусладкий | 200/7 | 0,200 | 0,000 | 13,700 | 56 | 0,010 | 3,750 | 0,00 | 0,075 | 9,970 | 7,500 | 6,500 | 0,200 |
| 1/2017 | Хлеб Пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 71 | 0,033 | 0 | 0 | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | Итого | | 13,39 | 5,740 | 56,480 | 331,00 | 0,443 | 3,750 | 0,240 | 1,235 | 91,740 | 197,500 | 60,100 | 4,230 |
| 6 День | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,010 | 3,750 | 0,00 | 0,075 | 9,970 | 7,500 | 6,500 | 0,200 |
| | Итого | | 6,020 | 3,540 | 49,020 | 252,50 | 0,120 | 3,750 | 0,200 | 1,275 | 26,470 | 63,000 | 28,250 | 1,230 |