

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Нигала»



СОГЛАСОВАНО:
Руководитель образования



Двухнедельное меню для учащихся с 7 до 11 лет в общеобразовательных организациях г. Агрыз и Агрызского района в 2025 уч.году (весенний сезон)

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	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
338/2017	Фрукты и ягоды свежие (Яблоки)	100	0,400	0,400	7,350	47,00	0,030	8	0	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
ТТК №26	Котлеты «Татарские» с соусом томатным	50/40	7,160	10,120	5,430	141,44	0,010	1,220	0,010	0,100	15,060	75,810	15,840	0,840
173/2017	Каша гречневая вязкая	150	6,662	9,024	34,000	170	0,290	0,000	0,000	0,520	37,350	170,600	44,550	1,101
ТТК № 13	Чай полусладкий с молоком	200	1,520	1,350	15,900	81,00	0,040	1,330	0,000	0,000	136,600	92,800	5,400	0,110
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		19,02	21,334	86,44	554	0,417	10,55	0,01	1,158	213,77	382,43	82,0	2,783
2 день														
25/2004	Салат "Степной"	60	1,290	4,96	7,120	78,3	0,100	10,4	0	0,04	24,24	15	14,04	0,61
289/2017	Рагу из птицы	50/50	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		19,754	18,992	63,465	507,900	0,250	26,500	0,460	6,812	80,850	214,560	45,880	3,799
3 день														
32/2021	Салат "Школьный"	60	1,000	4,400	4,500	65,00	0,000	2,80	0	0,160	20,000	13,000	10,000	0,700
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	150	5,100	4,468	28,900	187	0,087	0,000	0,100	0,816	16,457	57,000	8,479	0,869
388/2017	Напиток из шиповника	200	0,680	0,300	20,760	88	0,032	100,000	0	0,240	21,340	3,440	3,440	0,630
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		20,710	20,368	89,150	641,160	0,146	109,130	0,100	2,614	151,747	168,860	44,839	4,701
4 день														
47/2017	Салат из кашеиной капусты	60	1,133	3,01	5,57	54,7	0,011	11,9	0	0,24	25,3	16,9	8,64	0,4
294/2017	Котлеты из птицы с соусом	50/40	7,200	8,800	10,980	157,1	0,060	0,840	0,030	0,200	19,530	103,250	19,480	1,020
312/2017	Картофельное пюре	150	3,690	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

рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг) В1	Витамины (мг) С	Витамины (мг) А	Витамины (мг) Е	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1 день	Плоды и ягоды свежие (Яблоки)	100	0,400	0,400	7,350	47,00	0,030	0,030	8	0	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
338/2017	Плоды и ягоды свежие (Мандарины)	50/50	12,540	19,040	9,930	261,21	0,010	0,110	0,110	3,330	0,110	186,250	6,200	25,180	1,150
259/2017	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	150	6,662	9,024	34,000	170	0,290	0,290	0,000	0	0,520	37,350	170,600	44,550	1,101
648/2004	Кисель	200/7	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Чай полусладкий	30	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	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	Салат "Здоровье"	60	5,340	5,4	10,800	57	0,030	4,5	0,030	0	0,3	13,14	18,6	10,80	0,18
ТТК № 65	Салат из птицы	50/150	13,310	12,410	22,340	254,290	0,210	4,900	0,100	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	3,540	0,840	0,087	0,087
1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	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	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого			22,01	18,262	72,09	488,29	0,29	12,2	0,1	1,952	108,22	325,36	59,29	2,869	
3 день	Салат из соевых отростков с луком	60	0,51	3,02	1,54	35,5	0,09	10,5	0,04	14,24	14,00	8,00	8,00	0,4	0,4
ТТК № 6	Биточки рыбные «Морская» с соусом сметанным с луком	50/40	11,00	4,24	83,20	122,6	0,140	2,230	0,040	0,730	19,700	108,600	36,400	0,800	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	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	2,410
1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	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	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого			18,170	16,020	68,340	258,100	0,437	21,070	0,950	4,208	109,675	285,650	74,930	4,312	4,312

4 день																
24/2017	Салат из отварной свеклы	150	0,850	13,650	9,500	12,950	0,150	0,060	0,010	14,000	0,030	0,150	0,770	21,300	13,4	13
ТТК №37	Котлеты Любимые с соусом томатным	50/40	9,230	9,500	12,950	0,150	0,060	0,010	14,000	0,030	0,150	0,770	21,300	13,4	13	0,200
173/2017	Каша пшеница вязкая	150	5,550	4,470	28,000	1,75	0,090	0,000	0,21	0,818	16,470	47,070	8,490	8,490	0,870	1,210
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	0,870	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	0,37	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	4,20	0,33
	Итого		19,21	38,060	90,020	573,27	0,205	7,780	0,370	2,161	84,000	212,12	49,890	3,182		
5 день																
25/2004	Салат "Степной"	60	1,290	4,96	7,120	78,3	0,100	10,4	0,04	0,04	24,24	15	14,04	0,61		
260/2017	Гуляш из говядины	50/50	10,030	14,680	2,850	157	0,060	2,440	0,000	0,956	14,890	163,198	15,716	2,340		
199/2017	Пюре из гороха	150	17,250	1,200	38,100	232	0,490	0,000	0,000	0,220	94,700	27,600	34,200	1,250		
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		32,05	21,48	90,23	658,60	0,70	15,44	0,00	1,95	155,59	242,42	75,56	5,70		
6 день																
338/2017	Фрукты и ягоды свежие (Мандарины)	70	0,490	0,130	13,330	56,00	0,030	23	0	0,100	21,630	9,200	5,950	0,070		
ТТК №20	Гречка "Баттер" с мясом	200	21,750	15,900	39,100	386,5	0,170	4,390	0,100	0,860	23,630	184,200	61,150	3,560		
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		25,604	16,482	91,375	619,500	0,250	30,190	0,100	1,412	57,270	227,160	75,140	4,419		

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	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	140,1	119,2	515,9	3547,0	2,3	98,5	4,9	12,9	773,1	1520,2	427,2	23,7
В среднем в день:	23,30	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	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	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:	250,6	237,1	1005,2	6968,6	3,7	307,6	6,5	35,0	1477,3	2966,8	753,1	46,1
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

Примечание: при составлении меню использованы

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных В.Т. Лапиной, 2004 г. гор.Москва
3. Сборник технических нормативов—Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.—М.: ДеЛи принт, 2017 г.
4. Сборник технических нормативов—Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.—М.: ДеЛи принт, 2017 г.
5. Технико-технологические карты разработанные ООО "Школьное питание"

конт.тел.:8(8532) 707107