



Муниципальному контракту №

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель образования



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

рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	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														
ТТК №26	Котлеты «Татарские» с соусом томатным	50/50	7,960	11,240	6,030	157,16	0,010	1,360	0,010	0,110	16,730	84,230	17,600	0,930
173/2017	Каша гречневая вязкая	180	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	56,000	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб полусладкий	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 Ржаной	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			19,43	22,510	84,49	532	0,415	5,11	0,01	1,244	80,26	328,65	84,8	3,153
2 день														
289/2017	Рагу из птицы	50/180	17,370	15,620	20,010	280,500	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	56,000	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	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	Макаронные отварные	180	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	2,392	116,95	165,37	33,93	3,63
4 день														
294/2017	Котлеты из птицы с соусом	50/50	11,580	13,680	13,900	225	0,083	0,620	0,550	3,830	51,870	65,020	16,800	1,280
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	56,000	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			18,77	24,06	77,76	602,40	0,335	13,900	0,646	4,623	127,970	223,34	40,10	2,182
5 день														
259/2017	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	50/180	21,340	23,800	21,790	387,71	0,160	8,900	0,000	6,310	40,100	270,400	42,480	3,860
ТТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56,000	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200

1/2017	Хлеб Ржаной	1400	20	1,40	0,020	0,900	44,00	0,001	0,000	0,000	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
1/2017	Хлеб Пшеничный	1400	30	2,28	0,024	14,76	71,00	0,003	0,000	0,000	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого			24,780	24,240	59,250	558,710	0,215	12,650	0,000	5,823	58,830	310,120	56,18	4,762
ТТК № 42	Соуски оварные с соусом томатным		50/50	4,460	7,600	5,650	108,78	0,020	0,010	0,010	0,180	13,400	7,240	9,270	0,500
203/2017	Макароны оварные		180	5,120	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
	Масса порции, гр														
	Пищевые вещества (гр) Белки			118,0	116,8	441,0	3280,3	1,5	66,2	1,4	24,6	505,9	1373,3	289,3	19,9
	Пищевые вещества (гр) Жиры			23,40	25,15	97,00	720,90	0,40	17,52	0,18	2,70	146,40	322,70	75,18	3,55
	Итого за неделю:														
	В среднем в день:														
рецептур	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, 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	
1/3/2017	Каша гречневая вязкая	180	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 день															
ТТК № 65	Салат "Здоровье"	100	8,900	9,00	18,000	95,00	0,050	7,5	0	0,5	21,9	18,6	10,80	0,30	
29/1/2017	Плов из птицы	50/180	15,310	14,270	25,690	292,43	0,240	5,640	0,120	1,400	95,530	300,950	46,520	2,190	
3/7/2017	Чай с лимоном (полусладкий)	200/10/7	0,084	0,012	15,185	62,00	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		27,57	23,72	82,64	564,43	0,34	15,94	0,12	2,35	129,44	353,31	65,36	3,28	
3 день															
ТТК № 6	Выпечки рыбные «Морчанка» с соусом сметанным с луком	50/50	12,22	4,71	9,240	136,22	0,150	2,480	0,040	0,810	21,900	120,700	40,400	0,900	
1/4/2017	Каша ячневая вязкая	180	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		22,280	15,05	82,000	564,62	0,315	6,230	0,53	1,943	85,450	340,973	86,900	2,65	
4 день															
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	
1/3/2017	Каша пшеничная вязкая	180	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	2,943	69,080	220,59	40,740	3,282	
5 день															

ИТК №34: Котлеты Крестыанские с соусом														
199/2017	Пюре из гороха	30,80	9,400	94,1690	117,040	201,00	5,0070	84,1410	0,020	0,280	34,900	84,500	9,620	1,590
ТТК №1	Чай полусладкий	200/7	20,700	13,440	45,720	288,40	0,550	30,000	0,000	0,260	113,600	33,120	41,130	1,500
1/2017	Хлеб Ржаной	20	0,000	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 Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	6 день		33,58	13,510	100,220	650,40	0,715	5,160	0,020	1,053	167,230	157,340	64,450	3,992
173/2017	Каша пшеничная вязкая с маслом	180/5	4,320	8,4	34,800	231,6	0,350	0,000	0,000	0,49	32,820	216,6	53,700	4,20
421/2017	Сдоба обыкновенная	75	5,820	3,540	35,320	196,5	0,110	0,000	0,000	0,200	16,500	55,500	21,750	1,030
ТТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,000	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		13,620	12,380	107,580	599,100	0,515	3,750	0,690	2,333	68,050	311,820	89,150	6,132

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:	141,6	111,3	546,3	3586,1	2,5	38,7	5,1	11,3	769,0	1634,7	439,0	22,7
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

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:	259,6	228,2	987,3	6866,4	4,0	105,0	6,5	35,8	1275,0	3007,9	728,2	42,6
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 2.32.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных В.Т. Лапшиной, 2004 г. г.р. Москва
3. Сборник технических нормативов—Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. —М.: ДеЛи принт
4. Сборник технических нормативов—Сборник рецептур 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(8552) 707107