

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Нигма»



Л.Р. Гильфанова

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образования

МБОУ СОШ №2
г. Агрыз РТ
Доросов О.В.



**Двухнедельное цикличное меню для учащихся с 11 до 18 лет в общеобразовательных организациях
(дети с ОВЗ и СВО) г. Агрыз и Агрызского района в 2026 уч.году (зимний период)**

рецептур ы	Наименование блюд	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													
	1-й завтрак													
ТТК №26	Котлеты «Татарские» с соусом томатным	75/30	11,40	10,30	13,10	190,00	0,10	0,20	0,01	0,10	14,30	79,60	16,63	1,10
173/2017	Каша пшенная вязкая	180	6,78	5,36	33,60	210,00	0,11	0,00	0,25	0,98	19,80	56,48	10,20	1,04
ТТК №1	Чай полусладкий	200	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		21,66	16,100	84,16	571	0,265	3,95	0,26	1,593	52,83	175,80	40,5	3,046
	2-й завтрак													
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне со сметаной	250/10	13,690	14,620	8,740	233,00	0,057	18,460	0,000	0,000	43,320	47,620	22,250	0,790
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
ТТК №1	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
	Итого		16,170	14,86	37,200	360	0,098	22,210	0	0,405	59,29	74,62	32,95	1,32
	Итого за день		37,830	30,960	121,360	931,000	0,363	26,160	0,260	1,998	112,120	250,420	73,480	4,366
	2 день													
	1-й завтрак													
289/2017	Рагу из птицы	50/180	17,370	15,620	20,010	290,500	0,120	15,300	0,530	7,300	51,300	190,700	27,400	2,800
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		20,734	16,07	58,955	467,5	0,170	18,100	0,53	7,752	63,31	224,46	35,44	3,59
	2-й завтрак													
102/2017	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	250	17,070	15,080	16,440	270,68	0,070	5,810	0,000	0,000	50,280	137,970	38,300	1,800
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
ТТК №1	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
	Итого		19,550	15,32	44,900	397,68	0,111	9,560	0	0,405	66,25	164,97	49,00	2,33
	Итого за день		40,284	31,392	103,855	865,180	0,281	27,660	0,530	8,157	129,560	389,430	84,440	5,919
	3 день													
	1-й завтрак													
260/2017	Гуляш из говядины	50/50	14,550	16,790	2,890	221	0,030	0,920	0,000	2,590	21,810	154,150	22,030	2,340
203/2017	Макароны 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
ТТК №1	Чай полусладкий	200	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		24,150	22,59	74,550	633,4	0,189	4,67	0,12	4,083	60,29	262,28	45,90	4,29
	2-й завтрак													
96/2017	Рассольник Ленинградский на костном бульоне со смета	250/10	14,050	14,830	16,850	258,68	0,100	3,750	0,000	0,000	26,450	71,950	25,900	0,970
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
ТТК №1	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
	Итого		16,530	15,07	45,310	385,68	0,141	7,500	0	0,405	42,42	98,95	36,60	1,50
	Итого за день		40,680	37,660	119,860	1019,080	0,330	12,170	0,120	4,488	102,710	361,230	82,500	5,785
	4 день													
	1-й завтрак													
ТТК № 22	Биточки «Рябушка» с припущенными овощами (мексиканская смесь)	75/25	14,200	11,200	10,600	199	0,090	0,300	0,000	0,000	49,010	61,450	15,860	0,600
312/2017	Картофельное пюре с маслом	180/5	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	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		21,39	21,58	74,46	576,40	0,342	13,580	0,096	0,793	125,110	219,77	39,16	1,502
	2-й завтрак													
98/2017	Суп крестьянский с крупой на костном бульоне со смета	250/10	6,900	11,100	15,700	191	0,040	5,810	0,280	0,000	35,870	184,500	50,170	1,900
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
ТТК №1	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
	Итого		9,380	11,34	44,160	318	0,081	9,560	0,28	0,405	51,84	211,5	60,87	2,43
	Итого за день		30,770	32,920	118,620	894,400	0,423	23,140	0,376	1,198	176,950	431,270	100,030	3,932
	5 день													
	1-й завтрак													
259/2017	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	50/180	21,300	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	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		24,780	24,240	59,250	558,710	0,215	12,650	0,000	6,823	58,830	310,120	56,18	4,762
	2-й завтрак													
82/2017	Борщ с картофелем, капустой на костном бульоне со сме	250/10	12,450	13,030	24,900	233	0,080	8,780	0,000	0,000	8,800	64,420	29,950	1,300
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
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
	Итого		14,930	13,27	53,360	360,2	0,121	12,530	0	0,405	24,77	91,42	40,65	1,83
	Итого за день		39,710	37,510	112,610	918,910	0,336	25,180	0,000	7,228	83,600	401,540	96,830	6,592
	6 день													
	1-й завтрак													
338/2017	Плоды и ягоды свежие (Яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,00	0,030	8	0	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
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
ТТК №1	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
	Итого		8,360	5,120	75,800	385,000	0,178	11,750	0,020	0,175	47,970	92,500	44,500	1,610
	2-й завтрак													
113/2017	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/15	7,880	12,070	10,910	183,79	0,090	3,230	0,700	0,270	105,940	130,510	10,040	1,020
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
ТТК №1	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
	Итого		10,360	12,31	39,370	310,79	0,131	6,980	0,7	0,675	121,91	157,51	20,74	1,55
	Итого за день		18,720	17,430	115,170	695,790	0,309	18,730	0,720	0,850	169,880	250,010	65,240	3,160

	Масса порции, гр	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:			121,1	105,7	427,2	3192,0	1,4	64,7	1,0	21,2	408,3	1284,9	261,7	18,8
В среднем в день:			23,40	25,15	97,00	720,90	0,40	17,52	0,18	2,70	146,40	322,70	75,18	3,55

групп	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность,	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
	1-й завтрак													
ТТК-9	Фрикадельки "Особые" (п/ф) 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
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	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-й завтрак													
96/2017	Рассольник Ленинградский на костном бульоне со смета	250/10	14,050	14,830	16,850	258,68	0,100	3,750	0,000	0,000	26,450	71,950	25,900	0,970
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
ТТК №1	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
	Итого		16,530	15,07	45,310	385,68	0,141	7,500	0	0,405	42,42	98,95	36,60	1,50
	Итого за день		40,540	45,380	133,700	1021,890	0,556	11,360	3,330	1,649	292,200	349,570	128,980	4,873
	2 день													
	1-й завтрак													
291/2017	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
377/2017	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		18,67	14,72	64,64	469,43	0,29	8,44	0,12	1,85	107,54	334,71	54,56	2,98
	2-й завтрак													
113/2017	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/15	7,880	12,070	10,910	183,79	0,090	3,230	0,700	0,270	105,940	130,510	10,040	1,020
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
ТТК №1	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
	Итого		10,360	12,31	39,370	310,79	0,131	6,980	0,7	0,675	121,91	157,51	20,74	1,55
	Итого за день		29,034	27,032	104,005	780,220	0,421	15,420	0,820	2,527	229,450	492,220	75,300	4,529
	3 день													
	1-й завтрак													
ТТК № 6	Биточки рыбные «Морячка» с соусом сметанным с луком	75/30	11,00	4,24	8,320	122,6	0,140	2,230	0,040	0,730	19,700	108,600	36,400	0,800
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	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		18,190	14,62	72,180	500	0,392	15,510	0,14	1,523	95,800	266,92	59,700	1,70
	2-й завтрак													
82/2017	Борщ с картофелем, капустой на костном бульоне со сме	250/10	12,450	13,030	24,900	233	0,080	8,780	0,000	0,000	8,800	64,420	29,950	1,300
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
ТТК №1	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
	Итого		14,930	13,27	53,360	360,2	0,121	12,530	0	0,405	24,77	91,42	40,65	1,83
	Итого за день		33,120	27,890	125,540	860,200	0,513	28,040	0,136	1,928	120,570	358,340	100,350	3,532
	4 день													
	1-й завтрак													
ТТК №34	Котлеты «Крестьянские» с соусом томатным	75/30	13,300	13,200	9,900	211,00	0,070	0,300	0,020	0,300	8,400	88,730	10,100	0,600
203/2017	Макароны 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
ТТК №1	Чай полусладкий	200	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		22,90	19,000	81,560	623,40	0,229	4,050	0,140	1,793	46,880	196,86	33,970	2,545

2-й завтрак														
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне со сметаной	250/10	13,690	14,620	8,740	233,00	0,057	18,460	0,000	0,000	43,320	47,620	22,250	0,790
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
ТТК №1	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
	Итого		16,170	14,86	37,200	360	0,098	22,210	0	0,405	59,29	74,62	32,95	1,32
	Итого за день		39,070	33,860	118,760	983,400	0,327	26,260	0,140	2,198	106,170	271,480	66,920	3,865
5 день														
1-й завтрак														
ТТК №37	Котлеты «Любимые» с припущенными овощами (фасоль стручковая)	75/25	8,130	7,050	14,650	154,57	0,040	0,030	0,150	0,850	24,170	85,100	13,550	0,980
174/2017	Каша ячневая вязкая с маслом	180/5	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		18,19	17,390	87,410	582,97	0,205	3,780	0,640	1,983	87,720	305,373	60,050	2,732
2-й завтрак														
102/2017	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	250	17,070	15,080	16,440	270,68	0,070	5,810	0,000	0,000	50,280	137,970	38,300	1,800
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
ТТК №1	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
	Итого		19,550	15,32	44,900	397,68	0,111	9,560	0	0,405	66,25	164,97	49,00	2,33
	Итого за день		37,740	32,710	132,310	980,650	0,316	13,340	0,640	2,388	153,970	470,343	109,050	5,062
6 день														
1-й завтрак														
338/2017	Плоды и ягоды свежие (Мандарины)	90	0,630	0,170	17,100	72,00	0,040	30	0	0,130	27,810	11,830	7,650	0,090
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
ТТК №1	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
	Итого		6,610	2,510	88,360	402,000	0,148	33,450	0,000	0,205	56,580	78,530	37,950	1,390
2-й завтрак														
116/2017	Суп рисовый с томатом на костном бульоне	250	1,820	5,200	16,500	122	0,010	1,500	0,000	0,060	21,370	12,270	5,170	0,300
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
ТТК №1	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
	Итого		4,300	5,44	44,960	249	0,051	5,250	0	0,465	37,34	39,27	15,87	0,83
	Итого за день		10,910	7,950	133,320	651,000	0,199	38,700	0,000	0,670	93,920	117,800	53,820	2,220

	Масса порции, гр	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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			108,6	98,6	482,5	3214,0	1,7	69,1	4,4	8,6	644,3	1433,0	338,6	14,7
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	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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:			229,6	204,3	909,7	6406,0	3,0	133,8	5,4	29,8	1052,6	2717,9	600,3	33,5
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