

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Нигма»
П.П.Ильфанова

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образования

МБОУ СОШ №2
Агрязь РТ
Дорось О.Б.

Двухнедельное цикличное меню для учащихся с 11 до 18 лет в общеобразовательных организациях г. Агрязь и Агрязского 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														
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 день														
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
3 день														
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
4 день														
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
5 день														
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

57	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
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
ТК №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
	6 день													
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

	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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовании. В.Т. Лапиной, 2004 г. гор.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.: ДеЛ
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. Техничко-технологические карты разработанные ООО "Школьное питание"

конт.тел.:8(8552) 707107