



Двухнедельное циклическое меню для учащихся с 7 до 11 лет в общеобразовательных организациях г. Агрыз и Агрызского района в 2025 уч.году (осенне-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														
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	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														
41/2021	Салат "Студенческий"	60	2,100	6,300	4,400	85,00	0,000	1,50	0	0,040	11,900	15,000	7,000	0,500
289/2017	Рагу из птицы	50/150	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		20,564	20,332	60,745	514,600	0,150	17,600	0,460	6,812	68,510	214,560	38,840	3,689
3 день														
20/2017	Салат из свежих огурцов	60	0,440	3,600	1,420	40,00	0,020	5,57	0	0,110	12,800	24,010	7,800	0,300
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	28,500	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	0,012	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		20,150	19,568	86,070	616,160	0,166	111,900	0,100	2,564	144,547	179,870	42,639	4,301
4 день														
45/2017	Салат из свежей капусты	60	0,78	1,94	3,87	36	0,013	6,25	0	0,06	16,98	46,98	6,05	0,27
ТТК № 22	Биточки "Рябушка" с соусом томатным	50/40	10,420	12,310	12,510	202,5	0,075	0,560	0,500	3,450	46,680	58,520	15,100	1,150
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
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	17,77	22,97	75,84	581,50	0,303	18,500	0,580	7,023	130,195	244,05	42,85	2,322
5 день													
338/2017	Плоды и ягоды свежие (Мандарины)	70	0,490	0,130	13,330	0,030	23	0	0,100	21,630	9,200	5,950	0,070
259/2017	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	50/150	18,520	20,700	18,950	0,140	7,740	0,000	5,500	34,900	235,100	36,900	3,360
648/2004	Кисель	200	0,100	0,000	21,480	0,000	0,960	0,000	0,000	3,360	4,320	1,440	0,100
1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,20	9,00	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	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого		22,390	21,270	77,520	594,440	0,217	31,700	0,000	6,038	68,650	280,840	51,490	4,232
6 день													
ТТК № 473	Салат "Зайка"	60	1,200	4,830	4,240	0,030	3,450	0,000	0,040	24,200	37,2	14	0,610
ТТК № 42	Сосиски отварные с соусом томатным	50/40	4,010	6,840	5,070	0,020	2,380	0,010	0,160	12,100	6,520	8,340	0,450
203/2017	Макаронные отварные	150	5,100	4,468	28,500	0,087	0,000	0,100	0,816	16,457	57,000	8,479	0,869
ТТК №3	Напиток из сухофруктов полусладкий	200	0,290	0,020	27,800	0,000	0,400	0,830	0,000	19,170	32,000	15,330	2,410
1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,20	9,00	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	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого		13,880	16,598	89,370	578,100	0,184	6,230	0,940	1,454	80,687	164,940	53,349	5,041
Масса порции, гр													
	Итого за неделю:	113,8	122,1	476,0	3439,2	1,4	196,5	2,1	25,0	706,4	1466,7	311,2	22,4
	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
рецептур	Наименование блюда	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	Fe, мг
2-ая неделя													
1 день													
338/2017	Плоды и ягоды свежие (Яблоки)	100	0,400	0,400	7,350	47,00	0,030	8	0	0,100	16,000	11,000	0,030
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
173/2017	Каша гречневая вязкая	150	6,662	9,024	34,000	170	0,290	0,000	0	0,520	37,350	170,600	1,101
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	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
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	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													
23/2017	Салат из свежих помидоров	60	0,540	4,26	2,340	51	0,030	10,27	0	0,22	7,99	14,85	11,42
291/2017	Плов из птицы	50/150	13,310	12,410	22,340	254,290	0,210	4,900	0,100	1,200	83,070	273,000	40,450
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	0,087
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
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	0,33
Итого		17,21	17,122	63,63	482,29	0,29	17,97	0,1	1,872	103,07	321,61	59,91	3,199
3 день													
ТТК № 19	Салат из свежей капусты с огурцом	60	0,86	2,7	2,64	38,4	0,005	23,16	0	0,06	23,64	20,76	0,48
ТТК № 6	Биточки рыбные «Морячка» с соусом сметанным с луком	50/40	11,00	4,24	8,320	122,6	0,140	2,230	0,040	0,730	19,700	108,600	36,400
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
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
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
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	0,33
Итого		18,520	15,680	84,520	561,000	0,352	33,730	0,950	4,228	119,075	292,410	76,650	4,392

4/2017	4 день	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,540	3,600	4,440	42,42	0,030	10,200	0,000	0,140	10,100	18,7	10	0,430
ТТК №37		Котлеты Любимые с соусом томатным	50/40	9,230	9,500	12,960	171,27	0,050	0,030	0,150	0,770	27,500	111,930	15,160	1,210
173/2017		Каша пшенная вязкая	150	5,650	4,470	28,000	175	0,090	0,000	0,21	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
ТТК №1		Чай полуслизкий	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		18,90	18,010	82,860	559,69	0,225	13,980	0,360	2,241	72,800	217,42	47,040	3,412
5 день															
338/2017		Плоды 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
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		31,25	16,65	96,44	636,30	0,63	28,04	0,00	2,01	152,98	236,62	67,47	5,16
6 день															
ТТК № 19		Салат из свежей капусты с огурцом	60	0,86	2,7	2,64	38,4	0,005	23,16	0	0,06	23,64	20,76	9,72	0,48
ТТК №20		Гречка "Батыр" 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		25,974	19,052	80,685	601,900	0,225	30,350	0,100	1,372	59,280	238,720	78,910	4,829

Масса порции, гр	Пищевые вещества (гр) Белки	Пищевые вещества (гр) Жиры	Пищевые вещества (гр) Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	Витамин B1 (мг)	Витамин C (мг)	Витамин A (мг)	Витамины E (мг)	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	134,9	115,4	496,9	3490,4	2,1	135,9	4,8	13,0	765,5	1534,3	422,4	24,2
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)	Витамин B1 (мг)	Витамин C (мг)	Витамин A (мг)	Витамины E (мг)	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:	248,7	237,5	972,9	6929,6	3,5	332,4	6,9	38,0	1471,9	3001,0	733,6	46,5
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. Лапшиной, 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 принг
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 принг, 2017 г.
5. Техничко-технологические карты разработанные ООО "Школьное питание"

конт.тел.:8(8552) 707107