

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «Идема»  
Л.Р.Т. Илфанова

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель образования

Ибрагимов И.А.  
Абдул Хасанов С.В.

**Двухнедельное меню для учащихся с 7 до 11 лет в общеобразовательных организациях Агрызского района в 2024 уч.году (осенне - зимний сезон)**

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	90	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 №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
	<b>Итого</b>		<b>17,70</b>	<b>19,984</b>	<b>84,24</b>	<b>529</b>	<b>0,385</b>	<b>12,97</b>	<b>0,01</b>	<b>1,233</b>	<b>87,14</b>	<b>297,13</b>	<b>83,1</b>	<b>2,873</b>
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	50/200	13,840	19,870	33,580	352,100	0,226	9,855	0,202	2,360	65,000	227,000	29,700	0,125
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
	<b>Итого</b>		<b>20,740</b>	<b>27,960</b>	<b>77,640</b>	<b>633,100</b>	<b>0,313</b>	<b>12,685</b>	<b>0,202</b>	<b>2,838</b>	<b>222,260</b>	<b>367,020</b>	<b>49,300</b>	<b>1,437</b>
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
256/2017	Мясо тушеное	50/50	10,500	11,030	3,180	196	0,140	3,890	0,000	0,360	66,810	215,170	30,160	1,430
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
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
	<b>Итого</b>		<b>19,964</b>	<b>20,350</b>	<b>75,125</b>	<b>625,000</b>	<b>0,277</b>	<b>9,490</b>	<b>0,100</b>	<b>1,788</b>	<b>115,277</b>	<b>318,930</b>	<b>56,679</b>	<b>3,788</b>
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 сметанным с луком	90	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	3,090	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	120	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
	<b>Итого</b>		<b>14,55</b>	<b>19,46</b>	<b>74,31</b>	<b>536,10</b>	<b>0,288</b>	<b>18,780</b>	<b>0,110</b>	<b>3,773</b>	<b>103,045</b>	<b>288,78</b>	<b>47,23</b>	<b>2,192</b>
5 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	0,090
259/2017	Жаркое по-домашнему	50/150	21,840	17,630	24,960	346	0,000	0,850	0,000	0,000	2,960	3,810	1,270	0,090
ТТК №38	Чай Витаминный	200/7	1,110	0,070	26,000	106,80	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
	<b>Итого</b>		<b>26,630</b>	<b>18,540</b>	<b>82,070</b>	<b>614,700</b>	<b>0,085</b>	<b>12,600</b>	<b>0,000</b>	<b>0,613</b>	<b>37,690</b>	<b>54,530</b>	<b>23,970</b>	<b>1,022</b>
6 день														
ТТК № 473	Салат "Зайка"	60	1,200	4,830	4,240	65,20	0,030	3,450	0,000	0,040	24,200	37,2	14	0,610
ТТК № 42	Сосиски отварные с соусом томатным	90	4,010	6,840	5,070	97,9	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	187	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	113,00	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	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
	<b>Итого</b>		<b>13,880</b>	<b>16,598</b>	<b>89,370</b>	<b>578,100</b>	<b>0,184</b>	<b>6,230</b>	<b>0,940</b>	<b>1,454</b>	<b>80,687</b>	<b>164,940</b>	<b>53,349</b>	<b>5,041</b>

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	Mg, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:		113,5	122,9	482,8	3516,4	1,5	72,8	1,4	11,7	646,1	1491,3	313,6	16,4
В среднем в день:		23,40	25,15	97,90	720,90	0,40	17,52	0,18	2,70	146,40	322,70	75,18	3,55

рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
338/2017	Фрукты и ягоды свежие (Апельсины)	100	0,900	0,000	8,400	43,10	40,000	0	0,100	34,100	15,300	13,100	0,300	
ТТК-9	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/50	12,540	19,040	9,930	261,21	0,010	0,110	3,330	186,250	6,200	25,180	1,150	
171/2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,662	9,024	24,000	170	0,292	0,000	0	37,352	170,550	40,550	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	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
	<b>Итого</b>		<b>23,58</b>	<b>28,50</b>	<b>79,79</b>	<b>645,31</b>	<b>40,36</b>	<b>3,92</b>	<b>3,33</b>	<b>1,24</b>	<b>276,43</b>	<b>231,77</b>	<b>92,53</b>	<b>3,45</b>
2 день														
67/2017	Винегрет овощной "Дары осени"	60	1,160	4,3	4,720	75,06	0,030	5,78	0	0,3	18,74	18,6	12,00	0,50
291/2017	Плов из птицы	50/200	18,920	19,180	37,000	475	0,250	5,900	0,120	1,200	108,400	328,000	48,500	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	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
	<b>Итого</b>		<b>23,44</b>	<b>23,932</b>	<b>80,67</b>	<b>726,86</b>	<b>0,33</b>	<b>14,48</b>	<b>0,12</b>	<b>1,952</b>	<b>139,15</b>	<b>380,36</b>	<b>68,54</b>	<b>3,189</b>
3 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 № 6	Биточки рыбные «Морячка» с соусом сметанным с луком	90	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	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 №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
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

№	Наименование	Единица	Количество	БЖУ	Кал	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. В12	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг												
<b>Итого</b>														<b>18,440</b>	<b>14,920</b>	<b>85,750</b>	<b>558,600</b>	<b>170,360</b>	<b>16,820</b>	<b>0,950</b>	<b>4,228</b>	<b>112,415</b>	<b>318,630</b>	<b>72,980</b>	<b>4,182</b>
<b>4 день</b>																									
35/2018	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами		60	0,800	3,600	3,600	52,00	0,000	1,400	0,010	0,060	18,500	13,4	8	0,700										
ТТК №37	Котлеты Любимые с соусом томатным		90	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 пшениная 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 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										
<b>Итого</b>														<b>19,16</b>	<b>18,010</b>	<b>82,020</b>	<b>569,27</b>	<b>0,195</b>	<b>5,180</b>	<b>0,370</b>	<b>2,161</b>	<b>81,200</b>	<b>212,12</b>	<b>45,150</b>	<b>3,682</b>
<b>5 день</b>																									
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										
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	0,000	94,700	213,100	41,130	4,700										
ТТК №38	Чай Витаминный		200/7	1,110	0,070	26,000	106,80	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										
<b>Итого</b>														<b>32,96</b>	<b>21,35</b>	<b>97,83</b>	<b>689,10</b>	<b>0,71</b>	<b>16,59</b>	<b>0,00</b>	<b>1,51</b>	<b>152,56</b>	<b>431,02</b>	<b>84,59</b>	<b>8,55</b>
<b>6 день</b>																									
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 №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										
<b>Итого</b>														<b>25,514</b>	<b>16,752</b>	<b>85,395</b>	<b>610,500</b>	<b>0,250</b>	<b>15,190</b>	<b>0,100</b>	<b>1,412</b>	<b>51,640</b>	<b>228,960</b>	<b>78,190</b>	<b>4,379</b>

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) В2	Витамины (мг) В6	Витамины (мг) В12	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:		143,1	123,5	511,5	3799,6	42,2	72,2	4,9	12,5	813,4	1802,9	442,0	27,4
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) В2	Витамины (мг) В6	Витамины (мг) В12	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:		256,6	246,4	994,2	7316,1	43,7	144,9	6,2	24,2	1459,5	3294,2	755,6	43,8
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.: Делта принт
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.: Делта принт, 2017 г.
5. Технико-технологические карты разработанные ООО "Школьное питание"

конт.тел.:8(8552) 707107