



Двухнедельное цикличное меню для учащихся с 11 до 18 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, г	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	56,00	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			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	290,500	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	56,00	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			20,850	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	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
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														
ТТК № 22	Биточки "Рябушка" с соусом томатным	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	56,00	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			18,77	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	21,300	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	200/7	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	0,11	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	0,33	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	310,120	56,18	4,762
6 день													
ТТК № 42	Сосиски отварные с соусом томатным	50/50	4,460	7,600	5,630	108,78	0,020	2,640	0,010	0,180	13,400	9,270	0,500
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	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	0,200
1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	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	0,33	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	33,140	2,445

	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:		118,0	116,8	441,0	3280,3	1,5	66,2	1,4	24,6	505,9	289,3	19,9
	В среднем в день:		23,40	25,15	97,00	720,90	0,40	17,52	0,18	2,70	146,40	322,70	3,55

рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийный ость, г	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														
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
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	56,00	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														
23/2017	Салат из свежих помидоров	100	0,900	7,10	3,900	85,00	0,050	17,12	0	0,37	13,32	24,75	19,03	0,85
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		19,57	21,82	68,54	554,43	0,34	25,56	0,12	2,22	120,86	359,46	73,59	3,83
3 день														
ТТК № 6	Биточки рыбные «Морячка» 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
174/2017	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
173/2017	Каша пшенная 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	2,343	69,080	220,59	40,740	3,282

5 день		50/50	9,400	11,630	17,040	201,00	0,070	1,410	0,020	0,280	34,900	84,500	9,620	1,590
199/2017	Котлеты Крестьянские с соусом	180	20,700	1,440	45,720	278,40	0,590	0,000	0,000	0,260	113,600	33,120	41,130	1,500
ТТК №1	Пюре из гороха	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	Чай полусладкий	20	1,000	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
	Хлеб Пшеничный		33,58	13,510	100,220	650,40	0,715	5,160	0,020	1,053	167,230	157,340	64,450	3,992
6 день														
173/2017	Каша овсяная вязкая с маслом	180/5	4,320	8,4	34,800	231,6	0,350	0,000	0,49	0,62	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	0,200	1,200	16,500	55,500	21,750	1,030
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	1,000	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)	Витамин B1 (мг)	Витамин C (мг)	Витамин A (мг)	Витамины (мг) E	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	133,6	109,4	532,2	3576,1	2,5	48,3	5,1	11,1	760,5	1640,8	447,2	23,3
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 (мг) E	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:	251,6	226,3	973,2	6856,4	4,0	114,6	6,5	35,7	1266,4	3014,1	736,5	43,1
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 рецептов 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 рецептов 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