



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Нитма»



Д.Р. Гильфанова

Двухнедельное меню горячего питания для учащихся с 11 до 18 лет в МБОУ СОШ № 3 г. Агрыз Агрызского района в 2025 уч.году (зимний сезон)

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ность,	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														
173/2017	Каша гречневая вязкая с маслом	120/3	5,330	7,220	27,200	136	0,230	0,000	0	0,410	29,900	136,400	35,600	0,900
	ТТК №1 Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56	0,010	3,750	0,00	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0,00	0,00	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		7,81	7,460	55,66	263	0,273	3,75	0,00	0,815	45,87	163,40	46,3	1,430
2 день														
174/2017	Каша ячневая вязкая с маслом	120/3	4,380	6,580	23,520	172	0,070	0,000	0,330	0,410	21,900	144,440	21,800	0,560
	ТТК №1 Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56	0,010	3,750	0,00	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0,00	0,00	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		6,860	6,82	51,980	299	0,113	3,750	0,33	0,815	37,87	171,44	32,50	1,09
3 день														
203/2017	Макаронны отварные с маслом	120/3	4,080	3,570	22,800	149,6	0,070	0,000	0,080	0,650	13,170	45,610	6,780	0,700
377/2017	Чай с лимоном полусладкий	200/10/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800	0,00	0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0,00	0,00	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		6,444	3,822	52,745	282,6	0,106	2,8	0,08	0,994	22,42	66,65	11,82	1,12

4 день														
174/2017	Каша рисовая вязкая с маслом	120/3	2,920	4,300	29,340	168	0,016	0,000	0,020	0,000	1,100	48,720	13,000	0,420
ТТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56	0,010	0,000	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		5,40	4,54	57,80	295,00	0,059	3,750	0,020	0,405	17,070	75,72	23,70	0,950
5 день														
173/2017	Каша пшеничная вязкая с маслом	120/3	2,880	5,600	23,200	154,40	0,230	0,000	0,330	0,410	21,880	144,400	35,800	2,800
ТТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56	0,010	0,000	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		5,360	5,840	51,660	281,400	0,273	3,750	0,330	0,815	37,850	171,400	46,50	3,330
6 день														
203/2017	Макаронны отварные с маслом	120/3	4,080	3,570	22,800	149,6	0,070	0,000	0,080	0,650	13,170	45,610	6,780	0,700
ТТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56	0,010	0,000	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		6,560	3,810	51,260	276,600	0,113	3,750	0,080	1,055	29,140	72,610	17,480	1,230
2-ая неделя														
№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ность,	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1 День														
173/2017	Каша гречневая вязкая с маслом	120/3	5,330	7,220	27,200	136	0,230	0,000	0	0,410	29,900	136,400	35,600	0,900
ТТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56	0,010	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		7,81	7,460	55,660	263,0	0,273	3,75	0,000	0,815	45,87	163,400	46,300	1,430
2 день														
182/2017	Каша молочная геркулесовая с маслом	120/3	4,700	7,700	20,560	171	0,130	0,700	0,350	0,310	91,660	138,200	36,400	1,020
ТТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56	0,010	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		7,18	7,94	49,02	298	0,173	4,45	0,35	0,715	107,63	165,2	47,1	1,55
3 день														
174/2017	Каша ячневая вязкая с маслом	120/3	4,380	6,580	23,520	172	0,070	0,000	0,330	0,410	21,900	144,440	21,800	0,560
ТТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56	0,010	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		6,860	6,82	51,980	299	0,113	3,750	0,33	0,815	37,870	171,44	32,500	1,09
4 день														
173/2017	Каша пшеничная вязкая с маслом	120/3	4,520	3,570	22,400	140	0,090	0,000	0,17	0,650	13,180	68,400	23,900	0,800

ТТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56	0,010	3,750	0,00	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		7,00	3,810	50,860	267,00	0,133	3,750	0,170	1,055	29,150	95,40	34,600	1,330
	5 день													
199/2017	Пюре из гороха с маслом	120/3	10,910	5,500	28,020	204	0,400	0,000	0,240	0,830	75,770	170,500	49,400	3,700
ТТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56	0,010	3,750	0,00	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	0	0	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		13,39	5,740	56,480	331,00	0,443	3,750	0,240	1,235	91,740	197,500	60,100	4,230
	6 день													
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	0,010	3,750	0,00	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
	Итого		6,020	3,540	49,020	252,50	0,120	3,750	0,200	1,275	26,470	63,000	28,250	1,230