



## Двухнедельное меню для учащихся с 7 до 11 лет в МБОУ СОШ № 3 г. Агрыз Агрызского района в 2025 уч.году ( зимний сезон)

рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийный ость,	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
338/2017	Флоды 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
	<b>Итого</b>		<b>19,02</b>	<b>21,334</b>	<b>86,44</b>	<b>554</b>	<b>0,417</b>	<b>10,55</b>	<b>0,01</b>	<b>1,158</b>	<b>213,77</b>	<b>382,43</b>	<b>82,0</b>	<b>2,783</b>
<b>2 день</b>														
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
	<b>Итого</b>		<b>20,564</b>	<b>20,332</b>	<b>60,745</b>	<b>514,600</b>	<b>0,150</b>	<b>17,600</b>	<b>0,460</b>	<b>6,812</b>	<b>68,510</b>	<b>214,560</b>	<b>38,840</b>	<b>3,689</b>
<b>3 день</b>														
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
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
	<b>Итого</b>		<b>20,710</b>	<b>20,368</b>	<b>89,150</b>	<b>641,160</b>	<b>0,146</b>	<b>109,130</b>	<b>0,100</b>	<b>2,614</b>	<b>151,747</b>	<b>168,860</b>	<b>44,839</b>	<b>4,701</b>
<b>4 день</b>														
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
294/2017	Котлеты из птицы с соусом	50/40	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	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	14,55	19,46	74,31	536,10	0,288	18,780	-0,110	3,773	103,045	288,78	47,23	2,192
5 день													
338/2017	Плоды и ягоды свежие (Мандарины)	70	0,600	0,100	5,300	28,00	0,040	0	0,100	21,900	9,200	6,700	0,060
259/2017	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	50/150	18,520	20,700	18,950	337,14	0,140	0,000	5,500	34,900	235,100	36,900	3,360
648/2004	Кисель	200	0,100	0,000	21,480	86,30	0,000	0,000	0,000	3,360	4,320	1,440	0,100
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
<b>Итого</b>			<b>22,500</b>	<b>21,240</b>	<b>69,490</b>	<b>566,440</b>	<b>0,227</b>	<b>35,300</b>	<b>6,038</b>	<b>68,920</b>	<b>280,840</b>	<b>52,240</b>	<b>4,222</b>
6 день													
ТТК № 473	Салат "Зайка"	60	1,200	4,830	4,240	65,20	0,030	0,000	0,040	24,200	37,2	14	0,610
ТТК № 42	Соусы отварные с соусом томатным	50/40	4,010	6,840	5,070	97,9	0,020	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	0,816	16,457	57,000	8,479	0,869
ТТК №3	Напиток из сухофруктов полуслидкий	200	0,290	0,020	27,800	113,00	0,000	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	0,11	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
<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>1,454</b>	<b>80,687</b>	<b>164,940</b>	<b>53,349</b>	<b>5,041</b>

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	Mg, мг	Fe, мг
Итого	Итого за неделю:													
	В среднем в 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	9,000	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	1,150
173/2017	Каша гречневая вязкая	150	6,662	9,024	34,000	170	0,290	0,000	0	0,320	37,350	170,600	44,550	1,101
ТТК №1	Чай полуслидкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56,00	0,000	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>23,08</b>	<b>28,90</b>	<b>88,74</b>	<b>649,21</b>	<b>0,39</b>	<b>11,86</b>	<b>3,33</b>	<b>1,24</b>	<b>258,33</b>	<b>227,52</b>	<b>92,43</b>	<b>3,18</b>

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	Mg, мг	Fe, мг
291/2017	Салат "Здоровье"	60	5,340	5,4	10,800	57	0,030	4,5	0	0,3	13,14	18,6	10,80	0,18
377/2017	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	1,900
1/2017	Чай с лимоном (полуслидкий)	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>22,01</b>	<b>18,262</b>	<b>72,09</b>	<b>488,29</b>	<b>0,29</b>	<b>12,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,952</b>	<b>108,22</b>	<b>325,36</b>	<b>59,29</b>	<b>2,869</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	50/40	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 полуслидкий	200	0,290	0,020	27,800	113,00	0,000	4,400	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>18,440</b>	<b>14,920</b>	<b>85,750</b>	<b>558,600</b>	<b>0,360</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>

4 день

2/2017	Салат из отварной свеклы	60	0,850	3,650	11,600	56,00	0,011	4,000	0,010	0,060	21,300	13,4	13	0,200
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 пшеничная 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	0,11	2,76	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>19,21</b>	<b>18,060</b>	<b>90,020</b>	<b>573,27</b>	<b>0,206</b>	<b>7,780</b>	<b>0,370</b>	<b>2,161</b>	<b>84,000</b>	<b>212,12</b>	<b>49,890</b>	<b>3,182</b>
5 день														
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	0,220	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
	<b>Итого</b>		<b>32,05</b>	<b>21,48</b>	<b>90,23</b>	<b>658,60</b>	<b>0,70</b>	<b>15,44</b>	<b>0,00</b>	<b>1,95</b>	<b>155,59</b>	<b>242,42</b>	<b>75,56</b>	<b>5,70</b>
6 день														
338/2017	Плоды и ягоды свежие (Мандарин)	70	0,600	0,100	5,300	28,00	0,040	27	0	0,100	21,900	9,200	6,700	0,060
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 (полуслизкий)	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>25,714</b>	<b>16,452</b>	<b>83,345</b>	<b>591,500</b>	<b>0,260</b>	<b>33,790</b>	<b>0,100</b>	<b>1,412</b>	<b>57,540</b>	<b>227,160</b>	<b>75,890</b>	<b>4,409</b>

	Масса порции, гр	Пищевые вещества (гр) Белки	Пищевые вещества (гр) Жиры	Пищевые вещества (гр) Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	Витамин В1 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг)	Витамины (мг) E	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:		140,5	118,1	510,2	3519,5	2,2	97,9	4,9	13,0	776,1	1553,2	426,0	23,5
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 В1 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг)	Витамины (мг) E	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:		251,7	237,4	979,7	6910,3	3,6	295,5	6,5	34,8	1462,8	3053,6	744,5	46,2
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 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"

контакт.тел.:8(8552) 707107