

ПААТШЫ

Приложение № 2
к Муниципальному контракту № _____ от "____" _____ 2024

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Нитра»

[Подпись]

И.В. Гильфанова

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образования

[Подпись]



Двухнедельное меню для учащихся с 7 до 11 лет в МБОУ СОШ № 3 г.Агрыз платное Агрызского района в 2025 уч.году (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	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
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	250/10	13,690	14,620	8,740	233,00	0,057	18,460	0,000	0,000	43,320	47,620	22,250	0,790
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		32,71	35,95	95,18	787,44	0,47	29,01	0,01	1,16	257,09	430,05	104,24	3,57
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
102/2017	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	17,070	15,080	16,440	270,680	0,070	5,810	0,000	0,000	50,280	137,970	38,300	1,800
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		37,634	35,412	77,185	785,280	0,220	23,410	0,460	6,812	118,790	352,530	77,140	5,489
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
290/2017	Макоть птицы тушенная 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
96/2017	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	250/10	14,050	14,830	16,850	258,68	0,100	3,750	0,000	0,000	26,450	71,950	25,900	0,970
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		34,760	35,198	106,000	899,840	0,246	112,880	0,100	2,614	178,197	240,810	70,739	5,671
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

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
294/2017	Котлеты из птицы с соусом	50/40	7,200	18,800	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
113/2017	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	250/15	7,880	12,070	10,910	183,79	0,090	3,230	0,700	0,270	105,940	130,510	10,040	1,020
ТТК №1	Чай полуслидкий	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	0,200	9,000	44,00	0,010	0,000	0,000	0,110	2,760	12,720	3,000	0,370
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71,00	0,030	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		22,43	31,53	85,22	719,89	0,378	22,010	0,810	4,043	208,985	419,29	57,27	3,212
338/2017	5 день													
	Плоды и ягоды свежие (Мандарины)	70	0,600	0,100	5,300	28,00	0,040	27	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	7,740	0,000	5,500	34,900	235,100	36,900	3,360
98/2017	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне со сметаной	250/10	6,900	11,100	15,700	191	0,040	5,810	0,280	0,000	35,870	184,500	50,170	1,900
648/2004	Кисель	200	0,100	0,000	21,480	86,30	0,000	0,960	0,000	0,000	3,360	4,320	1,440	0,100
1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,000	0,200	9,000	44,00	0,010	0,000	0,000	0,110	2,760	12,720	3,000	0,370
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71,00	0,030	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		29,400	32,340	85,190	757,440	0,267	41,110	0,280	6,038	104,790	465,340	102,410	6,122
ТТК № 473	Салат "Зайка"	60	1,200	4,830	4,240	65,20	0,030	3,450	0,000	0,040	24,200	37,200	14	0,610
ТТК № 42	Сосиски отварные с соусом томатным	50/40	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
99/2017	Суп из овощей на м/к бульоне со сметаной	250/10	23,850	9,200	12,800	165	0,070	10,400	0,000	0,000	35,870	41,230	20,700	0,800
ТТК №3	Напиток из сухофруктов полуслидкий	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	1,000	0,200	9,000	44,00	0,010	0,000	0,000	0,110	2,760	12,720	3,000	0,370
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71,00	0,030	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		37,730	25,798	102,170	743,100	0,254	16,630	0,940	1,454	116,557	206,170	74,049	5,841
	Масса порции, гр													
	Итого за неделю:		194,7	196,2	550,9	4693,0	1,8	245,1	2,6	22,1	984,4	2114,2	485,8	29,9
	В среднем в день:		23,40	25,15	97,00	720,90	0,40	17,52	0,18	2,70	146,40	322,70	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	Mg, 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	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	0,520	37,350	170,600	44,550	1,101
96/2017	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	250/10	14,050	14,830	16,850	258,68	0,100	3,750	0,000	0,000	26,450	71,950	25,900	0,970
ТТК №1	Чай полуслидкий	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	0,200	9,000	44,00	0,010	0,000	0,000	0,110	2,760	12,720	3,000	0,370
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71,00	0,030	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		37,13	43,73	105,59	907,89	0,49	15,61	3,33	1,24	284,78	299,47	118,33	4,15
ТТК № 65	2-день													
	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
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	1,900
103/2017	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом п	250/15	7,600	6,800	18,600	187,000	0,100	6,200	0,210	0,630	24,000	94,300	26,300	1,700
377/2017	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	1,000	0,200	9,000	44,00	0,010	0,000	0,000	0,110	2,760	12,720	3,000	0,370
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71,00	0,030	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		29,61	25,062	90,69	675,29	0,39	11,84	0,31	2,582	132,22	419,66	85,59	4,569

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
82/2017	Борщ с картофелем, капустой на м/к бульоне со сметаной	250/10	12,450	13,030	24,900	233	0,080	8,780	0,000	0,000	8,800	64,420	29,950	1,300
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
	Итого		30,890	27,950	110,650	791,800	0,440	25,600	0,950	4,228	121,215	383,050	102,930	5,482
4 день														
52/2017	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
102/2017	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
173/2017	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	17,070	15,080	16,440	270,680	0,070	5,810	0,000	0,000	50,280	137,970	38,300	1,800
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		36,28	33,140	106,460	843,95	0,276	13,590	0,370	2,161	134,280	350,09	88,190	4,982
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
108/2017	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	250	3,560	4,590	18,790	179,35	0,110	5,750	0,210	1,100	33,400	72,220	25,300	1,200
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		35,61	26,07	109,02	837,95	0,81	21,19	0,21	3,05	188,99	314,64	100,86	6,90
6 день														
338/2017	(Пюре и мюсли 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
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со	250/10	13,690	14,620	8,740	233,00	0,057	18,460	0,000	0,000	43,320	47,620	22,250	0,790
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		39,404	31,072	92,085	824,500	0,317	52,250	0,100	1,412	100,860	274,780	98,140	5,199

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) Е	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Итого за неделю:	208,9	187,0	614,5	4881,4	2,7	146,6	5,3	14,7	962,3	2041,7	594,0	31,3
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
Итого за 12 дней:	403,6	383,3	1165,4	9574,4	4,6	391,7	7,9	36,8	1946,8	4155,9	1079,9	61,2
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