



СОГЛАСОВАНО:
Руководитель образования

Примерное двухнедельное меню для учащихся с 7 до 11 лет в общеобразовательных организациях г. Агрыз и Агрызского района в 2026 уч.году

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, кДж	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мкг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	1 день													
62/2017	Салат из моркови с сахаром	60	0,52	2,13	4,45	50,00	0,03	13,40	0,00	0,10	23,30	11,00	2,47	0,16
268/2015	Котлеты «Гатарские» с соусом томатным	75/25	7,16	10,12	5,43	141,44	0,01	1,22	0,01	0,10	15,06	75,81	15,84	0,84
173/2017	Каша пшеница вязкая с маслом сливочным	150	5,65	4,47	28,00	175,00	0,09	0,00	0,21	0,82	16,47	47,07	8,49	0,87
496/2021	Напиток из шиповника	200	0,670	0,270	18,300	78	0,010	80,000	0	0,800	11,900	3,200	3,200	0,610
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		17,28	17,43	79,94	559,44	0,18	94,62	0,22	2,26	75,49	169,30	37,20	3,18
	2 день													
52/2017	Салат из свежих отварной	60	0,850	3,650	11,600	56,00	0,011	4,00	0	0,160	21,300	13,000	12,540	0,200
289/2017	Ратт 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
	Итого		19,314	17,682	67,945	485,600	0,161	20,100	0,460	6,932	77,910	212,560	44,380	3,389
	3 день													
45/2017	Салат из белокочанной капусты	60	0,780	1,940	3,870	36,00	0,010	3,25	0	0,040	16,980	46,980	6,050	0,270
268/2017	Котлеты говяжьи с соусом сметанным с томатом	75/25	8,050	9,190	2,850	151	0,100	5,440	10,400	1,820	14,850	93,170	17,820	1,450
203/2017	Макаронны отварные с маслом	150	5,100	4,468	28,500	187	0,087	0,000	0,100	0,816	16,457	57,000	8,479	0,869
342/2017	Напиток из свежих яблок	200	0,200	0,200	11,100	76,30	0,000	3,400	0,000	0,000	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		17,410	16,238	70,080	565,300	0,244	12,090	10,500	3,414	70,047	233,770	43,949	4,091
	4 день													
338/2017	Плоды и ягоды свежие	100	0,400	0,400	7,350	47,00	0,030	8	0	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
295/2015	Биточки «Рябушка» с соусом сметанным с луком	75/25	10,420	12,310	12,510	202,5	0,075	0,560	0,500	3,450	46,680	58,520	15,100	1,150
304/2017	Рис отварной	150	3,650	5,370	36,680	209,7	0,030	0,000	0,000	30,450	1,370	60,940	16,340	0,530
457/2021	Чай полусладкий	200	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		17,95	18,52	94,00	630,20	0,190	12,310	0,500	34,513	82,780	170,18	54,14	2,612
	5 день													

3/2021	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
25/9/2017	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
4/60/2021	Чай полуслидкий с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,00	0,00	136,60	92,80	5,40	0,11
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		24,520	27,320	62,850	598,340	0,257	12,520	0,000	5,978	204,460	397,320	63,500	4,782
6 день														
4/7/2021	Винегрет овощной	60	0,960	3,720	3,960	52,8	0,024	3,720	0,000	1,680	13,800	25,200	10,800	0,470
3/4/7/2021	Котлеты Школьные с соусом сметанным	75/25	11,470	8,250	9,980	159,75	0,100	0,000	22,500	1,050	37,500	102,000	15,750	1,550
20/3/2017	Макароны отварные с маслом	150	5,100	4,468	28,500	187	0,087	0,000	0,100	0,816	16,457	57,000	8,479	0,869
3/7/7/2017	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
	Итого		20,894	16,890	81,385	576,550	0,261	6,520	22,600	3,998	79,767	217,960	43,069	3,678

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:			117,4	114,1	456,2	3415,4	1,3	158,2	34,3	57,1	590,5	1401,1	286,2	21,7
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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, к	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	Фрукты и ягоды свежие	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 с маслом сливочным	150	6,662	9,024	34,000	170	0,290	0,000	0	0,520	37,350	170,600	44,550	1,101
457/2021	Чай полуслидкий	200	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		23,08	28,90	88,74	649,21	0,39	11,86	3,33	1,24	258,33	227,52	92,43	3,18
2 день														
52/2017	Салат из свежих отварной	60	0,850	3,650	11,600	56,00	0,011	4,00	0	0,160	21,300	13,000	12,540	0,200
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
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	1,00	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		17,52	16,512	72,89	487,29	0,271	11,7	0,1	1,812	116,38	319,76	61,03	2,889
3 день														
2/2021	Салат витаминный	60	0,720	3,060	3,300	43,8	0,020	7,800	0,000	1,440	20,400	18,000	10,800	0,560
ТТК-6	Биточки рыбные «Морячка» с соусом сметанным с луком	75/25	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 с маслом сливочным	150	3,090	8,280	22,000	172	0,160	7,940	0,080	3,000	47,805	98,830	8,000	0,000
465/2021	Кофейный напиток	200	3,600	2,670	29,200	155,00	0,030	1,470	0,000	0,000	158,700	132,000	29,300	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		21,690	18,690	86,580	608,400	0,397	19,440	0,120	5,608	255,365	389,650	91,700	4,472
4 день														
62/2017	Салат из моркови с сахаром	60	0,52	2,13	4,45	50,00	0,03	13,40	0,00	0,10	23,30	11,00	2,47	0,16

34/2015	Котлеты «Крестьянские» с соусом томатным	75/25	12,590	17,080	12,060	252,35	0,080	1,760	0,010	0,340	29,170	229,200	37,930	1,920
203/2017	Макароны отварные с маслом	150/5	9,27	5,32	36,87	232,00	0,00	0,00	0,10	0,81	16,46	57,01	8,48	0,88
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
	Итого		25,74	24,984	92,325	711,35	0,160	17,960	0,110	1,702	80,940	330,97	56,920	3,749
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
294/2015	Котлеты «Любимые» с соусом сметанным с томатом	75/25	10,250	10,550	14,400	190,30	0,080	0,035	0,021	0,850	30,550	124,370	16,840	1,340
304/2017	Рис отварной	150	3,650	5,370	36,680	209,7	0,030	0,000	0,000	30,450	1,370	60,940	16,340	0,530
457/2021	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	0,00	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		18,67	21,32	95,66	649,30	0,27	14,19	0,02	31,85	74,89	240,03	60,92	3,38
47/2021	Винегрет овощной	60	0,960	3,720	3,960	52,8	0,024	3,720	0,000	1,680	13,800	25,200	10,800	0,470
139/2021	Гречка с фаршем и овощами	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
496/2021	Напиток из шиповника	200	0,670	0,270	18,300	78	0,010	80,000	0	0,800	11,900	3,200	3,200	0,610
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		26,660	20,330	85,120	632,300	0,251	88,110	0,100	3,778	58,090	244,820	82,350	5,342

Итого за неделю:	В среднем в день:	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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
				133,4	130,7	521,3	3737,9	1,7	163,3	3,8	46,0	844,0	1752,8	445,4	23,0
				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:	В среднем в день:	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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
				250,7	244,8	977,5	7153,3	3,0	321,4	38,1	103,1	1434,4	3153,8	731,6	44,8
				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 школах. Под общей редакцией В.Т. Лапиной, 2004 г. г.ор.Москва
3. Сборник технических нормативов –Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Мотыльнова и Т.В. Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 201
4. Сборник технических нормативов –Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Мотыльнова и Т.В. Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 2017 г.
5. Технико-технологические карты разработанные ООО "Школьное питание"
6. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий / сост. А.Я.Перавов, Н.В.Талешкина. -Пермь, 2021г.

конт. тел.: 8(8552) 707107