



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «РЭНД»

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель образования

Примерное двухнедельное меню для учащихся с 11 до 18 лет в общеобразовательных организациях г. Агрыз и Агрызского района в 2026 уч.году

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	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
268/15	Котлеты «Татарские» с соусом томатным	75/30	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 пшенная вязкая с маслом сливочным	180	6,78	5,36	33,60	210,00	0,11	0,00	0,25	0,98	19,80	56,48	10,20	1,04
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		17,89	16,190	81,09	544	0,177	81,22	0,26	2,318	55,52	167,71	36,4	3,196
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
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		20,734	16,07	58,955	467,5	0,170	18,100	0,53	7,752	63,31	224,46	35,44	3,59
3 день														
268/2017	Котлеты говяжьи с соусом сметанным с томатом	75/30	8,200	9,310	2,890	151,6	0,100	5,480	10,430	1,850	14,910	93,230	17,870	1,480
203/2017	Макаронны отварные с маслом сливочным	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
457/21	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		17,800	15,11	74,550	564	0,259	9,23	10,55	3,343	53,39	201,36	41,74	3,43
4 день														
295/15	Биточки «Рябушка» с соусом сметанным с луком	75/30	10,450	12,340	12,550	202,54	0,080	0,590	0,510	3,480	46,720	58,560	15,130	1,170
304/2017	Рис отварной	180	4,380	6,440	44,020	251,64	0,040	0,000	0,000	36,540	1,640	73,130	19,610	0,640
457/21	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		18,31	19,22	94,03	625,18	0,175	4,340	0,510	40,533	67,090	171,41	48,44	2,712
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
457/21	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	24,780	24,240	59,250	558,710	0,215	12,650	0,000	6,823	58,830	310,120	56,18	4,762
338/2017	6 день	Итого												
	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
421/2017	Сдоба обыкновенная	100	7,76	4,72	52,30	282,00	0,14	0,00	0,02	0,00	22,00	74,00	29,00	1,38
457/21	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
	Итого		8,360	5,120	73,350	385,000	0,178	11,750	0,020	0,175	47,970	92,500	44,500	1,610

Итого за неделю:	В среднем в день:	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
			107,9	96,0	441,2	3144,8	1,2	137,3	11,9	60,9	346,1	1167,6	262,7	19,3
			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 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 день													
ТТК-9	Фрикадельки "Особые" (п/ф) 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 речневая вязкая с маслом сливочным	180	7,990	10,830	41,000	204	0,350	0,000	0	0,621	44,800	204,700	53,500	1,321
457/21	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		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													
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		18,67	14,72	64,64	469,43	0,29	8,44	0,12	1,85	107,54	334,71	54,56	2,98
	3 день													
ТТК № 6	Биточки рыбные «Морычка» с соусом сметанным с луком	75/30	12,20	4,70	9,200	136,2	0,140	2,230	0,040	0,730	19,700	108,600	36,400	0,800
312/2017	Картофельное пюре с маслом сливочным	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
457/21	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		19,390	15,08	73,060	513,6	0,392	15,510	0,14	1,523	95,800	266,92	59,700	1,70
	4 день													
34/2015	Котлеты «Крестьянские» с соусом томатным	75/30	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	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
457/21	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		22,19	22,880	83,720	664,75	0,239	5,510	0,130	1,833	67,650	337,33	61,800	3,865
	5 день													
294/15	Котлеты «Гуляш» с соусом сметанным с томатом	75/30	10,270	10,580	14,430	190,32	0,085	0,040	0,022	0,870	30,580	124,410	16,880	1,350
304/2017	Рис отварной	180	4,380	6,440	44,020	251,64	0,040	0,000	0,000	36,540	1,640	73,130	19,610	0,640
457/21	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		18,13	17,460	95,910	612,96	0,180	3,790	0,022	37,923	50,950	237,260	50,190	2,892
б 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
406/2017	Пирожок с повидлом	100	5,78	2,34	57,56	274,00	0,10	0,10	0,00	0,00	18,80	59,20	23,80	1,10
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
	Итого		6,850	3,010	83,210	399,000	0,140	88,100	0,000	0,900	46,700	73,400	36,000	1,740

	Масса порции, гр	Масса порции, гр	Пищевые вещества (гр) Белки	Пищевые вещества (гр) Жиры	Пищевые вещества (гр) Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	Витамины В1 (мг)	Витамины С (мг)	Витамины А (мг)	Витамины Е (мг)	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			109,2	103,5	488,9	3296,0	1,7	125,2	3,7	45,3	618,4	1500,2	354,6	16,6
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	Масса порции, гр	Пищевые вещества (гр) Белки	Пищевые вещества (гр) Жиры	Пищевые вещества (гр) Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	Витамины В1 (мг)	Витамины С (мг)	Витамины А (мг)	Витамины Е (мг)	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:			217,1	199,4	930,2	6440,8	2,8	262,5	15,6	106,2	964,5	2667,8	617,4	35,8
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 общеобразов. В.Т. Лапиной. 2004 г. г.р. 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
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"
6. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий / сост. А.А.Перевалов, Н.В.Ташекина. - Пермь, 2021г. конт.тел.: 8(8552) 707107