



СОГЛАСОВАНО:
Руководитель образования

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

№ 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	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1. День														
173/2017	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	120/3	4,520	3,570	22,400	140	0,050	0,000	0,17	0,650	13,180	68,400	23,900	0,800
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 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		7,47	4,080	55,46	289	0,133	80,00	0,17	1,780	31,08	91,10	31,3	1,740
2. День														
174/2017	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	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
457/21	Чай полуслизкий	200	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
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		5,400	4,54	57,800	295	0,059	3,750	0,02	0,405	17,07	75,72	23,70	0,95
3. День														
203/2017	Макароны отварные с маслом сливочным	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
457/21	Чай полуслизкий	200	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
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		6,560	3,81	51,260	276,6	0,113	3,75	0,08	1,055	29,14	72,61	17,48	1,23
4. День														
173/2017	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	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
457/21	Чай полуслизкий	200	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
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		5,36	5,84	51,66	281,40	0,273	3,750	0,330	0,815	37,850	171,40	46,50	3,330
5. День														
174/2017	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	120/3	4,380	6,580	23,520	172	0,070	0,000	0,330	0,410	21,900	144,400	21,800	0,560
457/21	Чай полуслизкий	200	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
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		6,86	6,82	51,98	299,00	0,11	3,75	0,33	0,82	37,87	171,44	32,50	1,09
6. День														
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 полуслизкий	200	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
	Итого		7,96	4,72	66,00	338,00	0,15	3,75	0,02	0,08	31,97	81,50	35,50	1,58

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод вл, г	Калорий ность	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
173/2017	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	120/3	5,330	7,220	27,200	136	0,230	0,000	0	0,410	29,900	136,400	35,600	0,900
457/21	Чай полусладкий	200	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
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		7,81	7,46	55,66	263,00	0,27	3,75	0,00	0,82	45,87	163,40	46,30	1,43
	2 день													
174/2017	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	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
457/21	Чай полусладкий	200	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
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		6,86	6,82	51,98	299,00	0,11	3,75	0,33	0,82	37,87	171,44	32,50	1,09
	3 день													
173/2017	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	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
457/21	Чай полусладкий	200	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
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		7,00	3,81	50,86	267,00	0,13	3,75	0,17	1,06	29,15	95,40	34,60	1,33
	4 день													
203/2017	Макароны отварные с маслом сливочным	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
457/21	Чай полусладкий	200	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
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		6,56	3,81	51,26	276,60	0,11	3,75	0,08	1,06	29,14	72,61	17,48	1,23
	5 день													
174/2017	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	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
457/21	Чай полусладкий	200	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
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		5,40	4,54	57,80	295,00	0,06	3,75	0,02	0,41	17,07	75,72	23,70	0,95
	6 день													
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		6,45	2,61	75,86	352,00	0,11	80,10	0,00	0,80	30,70	62,40	27,00	1,71