



СОГЛАСОВАНО:
Руководитель образования _____

Еженедельное меню для учащихся с 11 до 18 лет в общеобразовательных организациях г. Агрыз и Агрызского района в 2025 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	P, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
339/21	Котлеты говяжьи с соусом томатным	50/50	9,280	7,790	9,800	147,45	0,086	0,440	12,000	0,800	30,000	93,250	15,850	1,550
173/2017	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	7,990	10,830	41,000	204	0,350	0,000	0	0,621	44,800	204,700	53,500	1,321
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		20,75	19,060	88,26	522	0,491	4,19	12,00	1,934	93,53	337,67	83,1	3,773
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
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		20,850	16,06	57,470	461,5	0,175	19,050	0,53	7,813	70,03	230,42	41,10	3,70
3 день														
290/2017	Макоты 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	Макаронь отварные с маслом	180/5	6,120	5,360	34,200	241,4	0,104	0,000	0,120	0,980	19,750	68,410	10,170	1,043
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		20,340	16,58	97,390	655,36	0,151	6,73	0,95	2,378	132,87	195,83	48,42	5,96
4 день														
295/2015	Котлеты куриные с соусом	50/50	7,190	13,840	3,300	143,55	0,170	2,330	151,400	0,550	116,440	178,110	19,000	0,111
312/2017	Картофельное пюре	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
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		14,38	24,22	67,16	520,95	0,422	15,610	151,496	1,343	192,540	336,43	42,30	1,013
5 день														
259/2017	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	50/180	21,840	17,630	24,960	346	0,000	0,850	0,000	0,000	2,960	3,810	1,270	0,090
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

347/2021	Котлеты Школьные с соусом	50/50	11,470	10,600	11,250	183,6	0,110	6,330	0,000	0,940	85,360	64,600	15,800	1,790
199/2017	Пюре из гороха с маслом	180/5	20,700	1,440	45,720	278	0,590	0,000	0,000	0,260	113,600	33,120	41,130	1,500
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		35,65	12,480	94,430	633,00	0,755	10,080	0,000	1,713	217,690	137,440	70,630	4,192
б день														
ТТК № 42	Сосиски отварные с соусом томатным	50/50	4,460	7,600	5,630	108,78	0,020	2,640	0,010	0,180	13,400	7,240	9,270	0,500
173/2017	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	7,990	10,830	41,000	204	0,330	0,000	0	0,621	44,800	204,700	53,500	1,321
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		15,930	18,870	84,090	483,780	0,425	6,390	0,010	1,314	76,930	251,660	76,470	2,723

	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	Мg, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			136,6	109,3	502,0	3380,7	2,4	44,8	4,4	10,4	821,3	1570,9	423,7	19,4
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	Мg, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:			252,3	216,6	951,9	6579,1	3,9	101,4	169,5	26,0	1383,8	2830,1	686,7	37,3
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