



## Двухнедельное меню для учащихся с 7 до 11 лет в общеобразовательных организациях г. Агрыз и Агрызского района в 2025 уч. году

№ рецептуры	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
1-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
339/21	Котлеты говяжьи с соусом томатным	50/40	9,180	7,460	9,340	142,26	0,085	0,440	10,000	0,780	29,300	91,900	15,280	1,520
173/2017	Каша гречневая вязкая с маслом	150/3	6,662	9,024	34,000	170	0,290	0,000	0	0,520	37,350	170,600	44,550	1,101
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
	<b>Итого</b>		<b>19,72</b>	<b>17,324</b>	<b>88,15</b>	<b>530</b>	<b>0,460</b>	<b>12,19</b>	<b>10,00</b>	<b>1,913</b>	<b>101,38</b>	<b>313,22</b>	<b>82,5</b>	<b>3,553</b>
2. день														
2/2021	Салат Витаминный	60	0,720	3,060	3,300	43,80	0,020	7,80	0	1,440	20,400	18,000	10,800	0,560
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
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
	<b>Итого</b>		<b>19,184</b>	<b>17,092</b>	<b>59,645</b>	<b>473,400</b>	<b>0,170</b>	<b>23,900</b>	<b>0,460</b>	<b>8,212</b>	<b>77,010</b>	<b>217,560</b>	<b>42,640</b>	<b>3,749</b>
3. день														
21/2021	Салат из моркови	60	0,720	3,600	6,720	62,40	0,030	1,80	0	1,800	14,400	29,400	20,400	0,380
290/2017	Мякоть 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	Макаронные отварные с маслом	150/3	5,100	4,468	28,500	187	0,087	0,000	0,100	0,816	16,457	57,000	8,479	0,869
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
	<b>Итого</b>		<b>20,040</b>	<b>19,288</b>	<b>98,410</b>	<b>663,360</b>	<b>0,164</b>	<b>8,530</b>	<b>0,930</b>	<b>4,014</b>	<b>143,977</b>	<b>213,820</b>	<b>67,129</b>	<b>6,161</b>
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
295/2015	Котлеты куриные с соусом	50/40	6,470	12,460	2,970	129,2	0,150	2,100	136,260	0,500	104,800	160,300	17,100	0,100
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
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
	<b>Итого</b>		<b>13,82</b>	<b>23,12</b>	<b>66,30</b>	<b>508,20</b>	<b>0,378</b>	<b>20,040</b>	<b>136,340</b>	<b>4,073</b>	<b>186,315</b>	<b>345,83</b>	<b>44,85</b>	<b>1,272</b>



№	5 день	100	0,400	0,400	7,350	47,00	0,030	8	0	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
338/2017	Флоды и ягоды свежие	50/150	21,840	17,650	24,960	346	0,000	0,850	0,000	0,000	2,960	3,810	1,270	0,090
259/2017	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	1,110	0,070	26,000	106,80	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
591/2014	Кисель	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 Ржаной	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
1/2017	Хлеб Пшеничный	Итого	26,630	18,540	82,070	614,700	0,085	12,600	0,000	0,613	37,690	54,530	23,970	1,022
6 день		60	0,850	3,650	11,600	56,00	0,011	4,000	0,010	0,060	21,300	13,4	13	0,200
52/2017	Салат из отварной свеклы	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
ТТК № 42	Сосиски отварные с соусом томатным	150/3	5,100	4,468	28,500	187	0,087	0,000	0,100	0,816	16,457	57,000	8,479	0,869
203/2017	Макаронные отварные с маслом	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
ТТК №3	Напиток из сухофруктов полусладкий	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 Ржаной	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
1/2017	Хлеб Пшеничный	Итого	13,530	15,418	96,730	568,900	0,165	6,780	0,950	1,474	77,787	141,140	51,889	4,631

№	рецептуры	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
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:		Масса порции, гр	Масса порции, гр	Пищевые вещества (гр) Белки	Пищевые вещества (гр) Жиры	Пищевые вещества (гр) Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	Витамин В1 (мг) В1	Витамин С (мг) С	Витамины (мг) А	Витамины (мг) Е				
	В среднем в день:			112,9	110,8	491,3	3358,8	1,4	84,0	148,7	20,3	626,2	1286,1	313,0	20,4
				23,40	25,15	97,00	720,90	0,40	17,52	0,18	2,70	146,40	322,70	75,18	3,55

2-ая неделя																
1 день																
338/2017	Флоды 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	150/3	6,662	9,024	34,000	170	0,290	0,000	0	0,520	37,350	170,600	44,550	1,101		
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			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																
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		
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 (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			17,45	14,802	65,16	467,29	0,273	13,95	0,1	1,712	112,06	353,74	54,54	2,959		
3 день																
21/2021	Салат из моркови	60	0,720	3,600	6,720	62,40	0,030	1,80	0	1,800	14,400	29,400	20,400	0,380		
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		
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			18,380	16,580	88,600	585,000	0,377	12,370	0,950	5,968	109,835	301,050	87,330	4,292		



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
173/2017	Каша пшеничная вязкая с маслом	150/3	5,650	4,470	28,000	175	0,090	0,000	0,21	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
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
	<b>Итого</b>		<b>19,21</b>	<b>18,060</b>	<b>90,020</b>	<b>573,27</b>	<b>0,206</b>	<b>7,780</b>	<b>0,370</b>	<b>2,161</b>	<b>84,000</b>	<b>212,12</b>	<b>49,890</b>	<b>3,182</b>
5 день														
2/2021	Салат Витаминный	60	0,720	3,060	3,300	43,80	0,020	7,80	0	1,440	20,400	18,000	10,800	0,560
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	150/3	17,250	1,200	38,100	232	0,490	0,000	0,000	0,000	94,700	213,100	41,130	4,700
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
	<b>Итого</b>		<b>32,92</b>	<b>15,50</b>	<b>94,81</b>	<b>650,70</b>	<b>0,67</b>	<b>16,73</b>	<b>0,00</b>	<b>3,12</b>	<b>222,22</b>	<b>332,32</b>	<b>79,33</b>	<b>8,55</b>
6 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 № 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
173/2017	Каша гречневая вязкая с маслом	150/3	6,662	9,024	34,000	170	0,290	0,000	0	0,520	37,350	170,600	44,550	1,101
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
	<b>Итого</b>		<b>14,436</b>	<b>16,716</b>	<b>85,365</b>	<b>491,900</b>	<b>0,390</b>	<b>13,180</b>	<b>0,010</b>	<b>1,232</b>	<b>77,460</b>	<b>221,880</b>	<b>69,930</b>	<b>2,370</b>

Масса порции, гр	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:		125,5	110,6	512,7	3417,4	2,3	75,9	4,8	15,4	863,9	1648,6	433,5	24,5
В среднем в день:		23,70	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)	Витамин В1 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг)	Витамины (мг) Е	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:		238,4	221,3	1004,0	6776,2	3,7	159,9	153,4	35,7	1490,1	2934,7	746,5	44,9
В среднем в день:		23,55	25,13	97,75	725,60	0,43	18,46	0,44	2,66	168,36	333,10	79,14	4,23