УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «ГРАНД»

/А.И. Шулин

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель образования

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

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность,	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	Витамин E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, 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													
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
203/2017	Макароны 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		**22,140**	**24,84**	**81,590**	**673,61**	**0,17**	**3,86**	**3,45**	**1,603**	**224,73**	**114,33**	**49,05**	**3,10**
	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**
	6 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
175/2017	Каша вязкая молочная Дружба с маслом	200/5	12,100	16,600	33,480	290,00	0,180	3	180	4,300	221,380	196,720	39,220	2,810
421/2017	Сдоба обыкновенная	50	4,00	1,40	23,90	124,00	0,05	0,00	8,80	0,60	8,40	28,80	5,50	0,42
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 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		**18,980**	**18,640**	**93,190**	**588,000**	**0,301**	**14,850**	**188,800**	**5,405**	**261,750**	**263,520**	**64,420**	**3,790**

	Масса порции, гр	Масса порции, гр	Пищевые вещества (гр) Белки	Пищевые вещества (гр) Жиры	Пищевые вещества (гр) Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг) B1	Витамины (мг) C	Витамины (мг) A	Витамины (мг) E	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			**122,8**	**119,2**	**468,1**	**3457,4**	**1,2**	**135,0**	**193,6**	**64,4**	**731,2**	**1251,6**	**290,0**	**21,1**
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 блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность,	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	Витамин E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
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	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 «Морячка» 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 «Любимые» 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**
	6 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
173/2017	Каша вязкая молочная гречневая с маслом	200/5	13,660	15,980	30,480	290,00	0,180	3,50	180,70	4,300	221,380	196,720	39,220	2,850
286/2021	Плюшка новомосковская	50	3,90	2,90	25,50	147,50	0,05	0,02	8,80	0,60	11,85	28,80	5,55	0,42
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		**20,910**	**19,790**	**96,390**	**633,500**	**0,303**	**91,520**	**189,500**	**6,130**	**267,130**	**259,220**	**61,170**	**4,240**

	Масса порции, гр	Масса порции, гр	Пищевые вещества (гр) Белки	Пищевые вещества (гр) Жиры	Пищевые вещества (гр) Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг) B1	Витамины (мг) C	Витамины (мг) A	Витамины (мг) E	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			**123,3**	**120,2**	**502,1**	**3530,5**	**1,8**	**128,6**	**193,2**	**50,5**	**838,9**	**1686,1**	**379,8**	**19,1**
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 (мг) B1	Витамины (мг) C	Витамины (мг) A	Витамины (мг) E	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:			**246,1**	**239,4**	**970,2**	**6987,9**	**3,0**	**263,7**	**386,8**	**114,9**	**1570,1**	**2937,6**	**669,8**	**40,2**
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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразов

В.Т. Лапшиной, 2004 г. гор.Москва

3. Сборник технических нормативов –Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. –М.: ДеЛ
4. Сборник технических нормативов –Сборник рецептур 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, рецептур блюд и кулинарных изделий / сост. А.Я.Перевалов, Н.В.Тапешкина. - Пермь, 2021г.

конт.тел.:8(8552) 707107