



СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель образования



## Примерное двухнедельное цикличное меню для учащихся с 11 до 18 лет в общеобразовательных организациях (дети с ОВЗ и СВО) 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	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
<b>1-й завтрак</b>														
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
	<b>Итого</b>		<b>17,89</b>	<b>16,190</b>	<b>81,09</b>	<b>544</b>	<b>0,177</b>	<b>81,22</b>	<b>0,26</b>	<b>2,318</b>	<b>55,52</b>	<b>167,71</b>	<b>36,4</b>	<b>3,196</b>
<b>2-й завтрак</b>														
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	250/10	13,690	14,620	8,740	233,00	0,057	18,460	0,000	0,000	43,320	47,620	22,250	0,790
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
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
	<b>Итого</b>		<b>16,170</b>	<b>14,86</b>	<b>37,200</b>	<b>360</b>	<b>0,098</b>	<b>22,210</b>	<b>0</b>	<b>0,405</b>	<b>59,29</b>	<b>74,62</b>	<b>32,95</b>	<b>1,32</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>34,060</b>	<b>31,050</b>	<b>118,290</b>	<b>904,440</b>	<b>0,275</b>	<b>103,430</b>	<b>0,260</b>	<b>2,723</b>	<b>114,810</b>	<b>242,330</b>	<b>69,390</b>	<b>4,516</b>
<b>2 день</b>														
<b>1-й завтрак</b>														
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
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
	<b>Итого</b>		<b>20,850</b>	<b>16,06</b>	<b>57,470</b>	<b>461,5</b>	<b>0,175</b>	<b>19,050</b>	<b>0,53</b>	<b>7,813</b>	<b>70,03</b>	<b>230,42</b>	<b>41,10</b>	<b>3,70</b>
<b>2-й завтрак</b>														
102/2017	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	17,070	15,080	16,440	270,68	0,070	5,810	0,000	0,000	50,280	137,970	38,300	1,800
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
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
	<b>Итого</b>		<b>19,550</b>	<b>15,32</b>	<b>44,900</b>	<b>397,68</b>	<b>0,111</b>	<b>9,560</b>	<b>0</b>	<b>0,405</b>	<b>66,25</b>	<b>164,97</b>	<b>49,00</b>	<b>2,33</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>40,400</b>	<b>31,380</b>	<b>102,370</b>	<b>859,180</b>	<b>0,286</b>	<b>28,610</b>	<b>0,530</b>	<b>8,218</b>	<b>136,280</b>	<b>395,390</b>	<b>90,100</b>	<b>6,032</b>
<b>3 день</b>														
<b>1-й завтрак</b>														
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	Макаронные 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
	<b>Итого</b>		<b>22,140</b>	<b>24,84</b>	<b>81,590</b>	<b>673,61</b>	<b>0,169</b>	<b>3,86</b>	<b>3,45</b>	<b>1,603</b>	<b>224,73</b>	<b>114,33</b>	<b>49,05</b>	<b>3,10</b>



рецептур ы	Наименование Блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийный ость,	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	
	<b>1 день</b>														
	<b>1-й завтрак</b>														
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	
	<b>Итого</b>		<b>24,01</b>	<b>30,310</b>	<b>88,390</b>	<b>636,2</b>	<b>0,415</b>	<b>3,86</b>	<b>3,33</b>	<b>1,244</b>	<b>249,78</b>	<b>250,620</b>	<b>92,380</b>	<b>3,373</b>	
	<b>2-й завтрак</b>														
96/2017	Рассолник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	250/10	14,050	14,830	16,850	258,68	0,100	3,750	0,000	0,000	26,450	71,950	25,900	0,970	
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	
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	
	<b>Итого</b>		<b>16,530</b>	<b>15,07</b>	<b>45,310</b>	<b>385,68</b>	<b>0,141</b>	<b>7,500</b>	<b>0</b>	<b>0,405</b>	<b>42,42</b>	<b>98,95</b>	<b>36,60</b>	<b>1,50</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>40,540</b>	<b>45,380</b>	<b>133,700</b>	<b>1021,890</b>	<b>0,556</b>	<b>11,360</b>	<b>3,330</b>	<b>1,649</b>	<b>292,200</b>	<b>349,570</b>	<b>128,980</b>	<b>4,873</b>	
	<b>2 день</b>														
	<b>1-й завтрак</b>														
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	
	<b>Итого</b>		<b>18,67</b>	<b>14,72</b>	<b>64,64</b>	<b>469,43</b>	<b>0,29</b>	<b>8,44</b>	<b>0,12</b>	<b>1,85</b>	<b>107,54</b>	<b>334,71</b>	<b>54,56</b>	<b>2,98</b>	
	<b>2-й завтрак</b>														
113/2017	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/15	7,880	12,070	10,910	183,79	0,090	3,230	0,700	0,270	105,940	130,510	10,040	1,020	
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	
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	
	<b>Итого</b>		<b>10,360</b>	<b>12,31</b>	<b>39,370</b>	<b>310,79</b>	<b>0,131</b>	<b>6,980</b>	<b>0,7</b>	<b>0,675</b>	<b>121,91</b>	<b>157,51</b>	<b>20,74</b>	<b>1,55</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>29,034</b>	<b>27,032</b>	<b>104,005</b>	<b>780,220</b>	<b>0,421</b>	<b>15,420</b>	<b>0,820</b>	<b>2,527</b>	<b>229,450</b>	<b>492,220</b>	<b>75,300</b>	<b>4,529</b>	
	<b>3 день</b>														
	<b>1-й завтрак</b>														
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	
	<b>Итого</b>		<b>19,390</b>	<b>15,08</b>	<b>73,060</b>	<b>513,6</b>	<b>0,392</b>	<b>15,510</b>	<b>0,14</b>	<b>1,523</b>	<b>95,800</b>	<b>266,92</b>	<b>59,700</b>	<b>1,70</b>	
	<b>2-й завтрак</b>														
82/2017	Борщ с картофелем, капустой на м/к бульоне со сметано	250/10	12,450	13,030	24,900	233	0,080	8,780	0,000	0,000	8,800	64,420	29,950	1,300	
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	
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	
	<b>Итого</b>		<b>14,930</b>	<b>13,27</b>	<b>53,360</b>	<b>360,2</b>	<b>0,121</b>	<b>12,530</b>	<b>0</b>	<b>0,405</b>	<b>24,77</b>	<b>91,42</b>	<b>40,65</b>	<b>1,83</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>34,320</b>	<b>28,350</b>	<b>126,420</b>	<b>873,800</b>	<b>0,513</b>	<b>28,040</b>	<b>0,136</b>	<b>1,928</b>	<b>120,570</b>	<b>358,340</b>	<b>100,350</b>	<b>3,532</b>	
	<b>4 день</b>														
	<b>1-й завтрак</b>														
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	
	<b>Итого</b>		<b>22,19</b>	<b>22,880</b>	<b>83,720</b>	<b>664,75</b>	<b>0,239</b>	<b>5,510</b>	<b>0,130</b>	<b>1,833</b>	<b>67,650</b>	<b>337,33</b>	<b>61,800</b>	<b>3,865</b>	

88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	250/10	13,690	14,620	8,740	233,00	0,057	18,460	0,000	0,000	43,320	47,620	22,250	0,790
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
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
	<b>Итого</b>		<b>16,170</b>	<b>14,86</b>	<b>37,200</b>	<b>360</b>	<b>0,098</b>	<b>22,210</b>	<b>0</b>	<b>0,405</b>	<b>59,29</b>	<b>74,62</b>	<b>32,95</b>	<b>1,32</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>38,360</b>	<b>37,740</b>	<b>120,920</b>	<b>1024,750</b>	<b>0,337</b>	<b>27,720</b>	<b>0,130</b>	<b>2,238</b>	<b>126,940</b>	<b>411,950</b>	<b>94,750</b>	<b>5,185</b>
	<b>5 день</b>													
	<b>1-й завтрак</b>													
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	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>18,13</b>	<b>17,460</b>	<b>95,910</b>	<b>612,96</b>	<b>0,180</b>	<b>3,790</b>	<b>0,022</b>	<b>37,923</b>	<b>50,950</b>	<b>237,260</b>	<b>50,190</b>	<b>2,892</b>
	<b>2-й завтрак</b>													
102/2017	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	17,070	15,080	16,440	270,68	0,070	5,810	0,000	0,000	50,280	137,970	38,300	1,800
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
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
	<b>Итого</b>		<b>19,550</b>	<b>15,32</b>	<b>44,900</b>	<b>397,68</b>	<b>0,111</b>	<b>9,560</b>	<b>0</b>	<b>0,405</b>	<b>66,25</b>	<b>164,97</b>	<b>49,00</b>	<b>2,33</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>37,680</b>	<b>32,780</b>	<b>140,810</b>	<b>1010,640</b>	<b>0,291</b>	<b>13,350</b>	<b>0,022</b>	<b>38,328</b>	<b>117,200</b>	<b>402,230</b>	<b>99,190</b>	<b>5,222</b>
	<b>6 день</b>													
	<b>1-й завтрак</b>													
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	Плошка 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
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
	<b>Итого</b>		<b>20,440</b>	<b>19,520</b>	<b>91,790</b>	<b>611,500</b>	<b>0,301</b>	<b>15,270</b>	<b>189,500</b>	<b>5,405</b>	<b>265,200</b>	<b>263,520</b>	<b>64,470</b>	<b>3,830</b>
	<b>2-й завтрак</b>													
116/2017	Суп рисовый с томатом на м/к бульоне	250	1,820	5,200	16,500	122	0,010	1,500	0,000	0,060	21,370	12,270	5,170	0,300
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
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
	<b>Итого</b>		<b>4,770</b>	<b>5,71</b>	<b>49,560</b>	<b>271</b>	<b>0,053</b>	<b>81,500</b>	<b>0</b>	<b>1,19</b>	<b>39,27</b>	<b>34,97</b>	<b>12,57</b>	<b>1,24</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>25,210</b>	<b>25,230</b>	<b>141,350</b>	<b>882,500</b>	<b>0,354</b>	<b>96,770</b>	<b>189,500</b>	<b>6,595</b>	<b>304,470</b>	<b>298,490</b>	<b>77,040</b>	<b>5,070</b>

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)	Витамин В1 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг)	Витамины (мг) E	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
			122,8	120,0	497,5	3508,5	1,8	52,4	193,2	49,8	836,9	1690,4	383,1	18,6
			23,80	25,10	98,50	730,30	0,45	19,40	0,70	2,62	190,32	343,50	83,10	4,90

Итого за 12 дней:	В среднем в день:	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) E	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
			245,8	239,2	964,1	6959,9	3,0	188,4	386,8	114,3	1574,9	2947,9	678,7	39,9
			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

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
- Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей р В.Т. Лапиной, 2004 г. гор.Москва
- 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 прин

4. Сборник технических нормативов –Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. –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.Талешкина. - Пермь, 2021г.  
конт.тел.-8(8552) 707107