

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО «ГРАНД»  
 А.И.Шулин



СОГЛАСОВАНО:  
 Руководитель образования

*МБОУ Куккетанская СОШ*  
*Шай Шаймуртаева Г.К.*

## Примерное двухнедельное цикличное меню для учащихся с 11 до 18 лет в общеобразовательных организациях 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
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
	<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>
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
	<b>Итого</b>		<b>20,734</b>	<b>16,07</b>	<b>58,955</b>	<b>467,5</b>	<b>0,170</b>	<b>18,100</b>	<b>0,53</b>	<b>7,752</b>	<b>63,31</b>	<b>224,46</b>	<b>35,44</b>	<b>3,59</b>
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
	<b>Итого</b>		<b>22,140</b>	<b>24,84</b>	<b>81,590</b>	<b>673,61</b>	<b>0,17</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>
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
	<b>Итого</b>		<b>18,31</b>	<b>19,22</b>	<b>94,03</b>	<b>625,18</b>	<b>0,175</b>	<b>4,340</b>	<b>0,510</b>	<b>40,533</b>	<b>67,090</b>	<b>171,41</b>	<b>48,44</b>	<b>2,712</b>
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	Итого												
338/2017	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	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	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	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	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	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	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
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

рецептур	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
Наименование блюд	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
2-ая неделя													
1 День													
ТТК-9	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	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	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	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	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	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

рецептур	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
2 День													
291/2017	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	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	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	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	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

рецептур	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
3 День													
ТТК № 6	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	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	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	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	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	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

рецептур	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
4 День													
34/2015	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	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	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	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	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	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

рецептур	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
5 День													
294/15	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	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
	<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>
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
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
	<b>Итого</b>		<b>20,910</b>	<b>19,790</b>	<b>96,390</b>	<b>633,500</b>	<b>0,303</b>	<b>91,520</b>	<b>189,500</b>	<b>6,130</b>	<b>267,130</b>	<b>259,220</b>	<b>61,170</b>	<b>4,240</b>

	Масса порции, гр	Масса порции, гр	Пищевые вещества (гр) Белки	Пищевые вещества (гр) Жиры	Пищевые вещества (гр) Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг) В1	Витамины (мг) С	Витамины (мг) А	Витамины (мг) Е	Са, мг	Р, 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) В1	Витамины (мг) С	Витамины (мг) А	Витамины (мг) Е	Са, мг	Р, 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 общеобразовании. 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. Техничко-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