

"Утверждаю"

Индивидуальный предприниматель
Фахуртдинова Айгуль Рамилевна



Фахуртдинова А. Р.

и сентябре 2021 год.

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 1 г.
Агидель-Имени Р. К. Холбана



Башарова Л. М.

Основное (организованное) двухнедельное меню
для организации питания обучающихся
общеобразовательных учреждений

города Агидель

2021-2022 учебный год

возраст с 7 до 11 лет и с 12 до 17 лет

Осенне-зимний сезон

Примерный план-меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Номер рецепта	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККал)	С
			Белки	Жиры	Углеводы		
2	1	3	4	5	6	7	9
Неделя: 1 День недели: Понедельник							
Завтрак							
Младшие классы							
172	Рыба, тушёная с овощами, минтай	50/50	10,78	7,82	2,68	124,87	2,65
225	Рис припущенный	150	3,68	5,41	38,38	216,95	
267	Чай витаминизированный	200	0,08	0,02	7,93	30,61	0,15
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	50	4,05	0,70	26,55	129,00	
Итого		450/50	18,59	13,95	75,54	501,43	2,80
Старшие классы							
172	Рыба, тушёная с овощами, минтай	50/50	10,78	7,82	2,68	124,87	2,65
225	Рис припущенный	180	4,41	6,49	46,06	260,33	
267	Чай витаминизированный	200	0,08	0,02	7,93	30,61	0,15
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	60	4,86	0,84	31,86	154,80	
Итого		490/50	20,13	15,17	88,53	570,61	2,80
Обед							
Младшие классы							
50	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,91	1,68	8,11	56,19	24,82
б/н	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	90	0,49	1,33	2,58	24,60	2,31
227	Макаронные изделия отварные, с маслом	150/5	5,82	10,45	37,08	210,50	
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,06
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	40	3,24	0,56	21,24	103,20	
0	Хлеб Свежий ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	18,52	88,40	
Итого		720/15	14,21	14,49	102,54	543,61	27,19
Старшие классы							
50	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,91	1,68	8,11	56,19	24,82
б/н	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	90	0,49	1,33	2,58	24,60	2,31

227	Макаронные изделия отварные, с маслом	150/5	5,82	10,45	37,08	210,50	
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,06
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	40	3,24	0,56	21,24	103,20	
0	Хлеб Свежий ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	18,52	88,40	
Итого		720/15	14,21	14,49	102,54	543,61	27,19
Итого		2 380/130	67,14	58,10	369,15	2159,26	59,98
Неделя: 1 День недели: Вторник							
Завтрак							
Младшие классы							
248	Морковь отварная с маслом растит.	30	0,53	1,54	2,82	27,77	2,04
138	Омлет запеченный с сыром	120	14,97	16,15	1,97	214,06	0,50
294	Чай с сахаром, лимоном	200	0,27	0,06	15,28	64,09	3,30
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	50	4,05	0,70	26,55	129,00	
261	Кисломолочный продукт для дет.питания	100	2,89	3,31	4,13	60,96	
Итого		500/0	22,71	21,76	50,75	495,88	5,84
Старшие классы							
248	Морковь отварная с маслом растит.	30	0,53	1,54	2,82	27,77	2,04
138	Омлет запеченный с сыром	130	16,17	17,44	2,13	231,21	0,53
294	Чай с сахаром, лимоном	200	0,27	0,06	15,28	64,09	3,30
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	60	4,86	0,84	31,86	154,80	
261	Кисломолочный продукт для дет.питания	100	2,89	3,31	4,13	60,96	
Итого		520/0	24,72	23,19	56,22	538,83	5,87
Обед							
Младшие классы							
29	Салат из свеклы с яблоками	60	0,91	3,14	8,72	67,26	7,63
65	Суп картофельный с бобовыми и гречками	215	7,10	7,17	30,87	195,96	9,60
115	Рагу овощное с отварным мясом кр/кус.	160	10,29	12,77	12,92	208,79	22,81
279	Кисель с витаминами Витошка	200			14,22	54,00	0,20
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	25	2,03	0,35	13,28	64,50	
0	Хлеб Свежий ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	18,52	88,40	
Итого		700/0	22,97	23,87	98,53	678,91	40,24
Старшие классы							
29	Салат из свеклы с яблоками	60	0,91	3,14	8,72	67,26	7,63
65	Суп картофельный с бобовыми и гречками	215	7,10	7,17	30,87	195,96	9,60
115	Рагу овощное с отварным мясом кр/кус.	160	10,29	12,77	12,92	208,79	22,81

279	Кисель с витаминами Витошка	200			14,22	54,00	0,20
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	25	2,03	0,35	13,28	64,50	
0	Хлеб Свежий ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	18,52	88,40	
Итого		700/0	22,97	23,87	98,53	678,91	40,24
Итого		2 420/0	93,37	92,69	304,03	2392,53	92,19
Неделя: 1 День недели: Среда							
Завтрак							
Младшие классы							
97	Биточки из говядины с томатным соусом	60/40	7,81	10,06	8,72	157,05	2,24
227	Макаронные изделия отварные, с маслом	150/5	5,82	10,45	37,08	210,50	
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,06
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	50	4,05	0,70	26,55	129,00	
Итого		460/45	17,79	21,24	87,36	557,27	2,30
Старшие классы							
97	Биточки из говядины с томатным соусом	60/40	7,81	10,06	8,72	157,05	2,24
227	Макаронные изделия отварн,с маслом	160/5	6,20	10,91	39,56	222,40	
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,06
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	60	4,86	0,84	31,86	154,80	
Итого		480/45	18,98	21,84	95,15	594,97	2,30
Обед							
Младшие классы							
46	Суп картофельный с клёцками	250	1,78	6,27	12,16	112,57	11,82
172	Рыба, тушёная с овощами, минтай	45/45	9,70	7,06	2,41	112,52	2,39
225	Рис припущенный	180	4,41	6,49	46,06	260,33	
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,06
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	50	4,05	0,70	26,55	129,00	
0	Хлеб Свежий ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	18,52	88,40	
Итого		765/45	22,69	20,99	120,71	763,54	14,27
Старшие классы							
46	Суп картофельный с клёцками	250	1,78	6,27	12,16	112,57	11,82
172	Рыба, тушёная с овощами, минтай	45/45	9,70	7,06	2,41	112,52	2,39
225	Рис припущенный	180	4,41	6,49	46,06	260,33	
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,06
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	50	4,05	0,70	26,55	129,00	
0	Хлеб Свежий ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	18,52	88,40	
Итого		765/45	22,69	20,99	120,71	763,54	14,27

Итого		2 470/180	82,15	85,06	423,93	2679,32	33,14
Неделя: 1 День недели: Четверг							
Завтрак							
Младшие классы							
239	Запеканка из творога со сгущ.мол.	110/10	24,45	9,45	25,66	290,48	0,64
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,06
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	50	4,05	0,70	26,55	129,00	
365	Масло сливочное порциями	8	0,06	5,80	0,10	52,88	
0	Фрукт	100					
Итого		468/10	28,67	15,98	67,32	533,08	0,70
Старшие классы							
239	Запеканка из творога со сгущ.мол.	110/10	24,45	9,45	25,66	290,48	0,64
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,06
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	50	4,05	0,70	26,55	129,00	
365	Масло сливочное порциями	8	0,06	5,80	0,10	52,88	
0	Фрукт	100					
Итого		468/10	28,67	15,98	67,32	533,08	0,70
Обед							
Младшие классы							
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,33	5,69	11,60	107,88	21,36
31	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	
99	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/30	7,71	9,96	8,18	153,43	1,72
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,06
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	50	4,05	0,70	26,55	129,00	
0	Хлеб Свежий ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	18,52	88,40	
Итого		750/45	21,61	21,68	101,34	687,98	23,14
Старшие классы							
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,33	5,69	11,60	107,88	21,36
31	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	
99	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/30	7,71	9,96	8,18	153,43	1,72
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,06
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	50	4,05	0,70	26,55	129,00	
0	Хлеб Свежий ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	18,52	88,40	
Итого		750/45	21,61	21,68	101,34	687,98	23,14
Итого		2 436/110	100,56	75,32	337,32	2442,12	47,68
Неделя: 1 День недели: Пятница							

	Завтрак						
	Младшие классы						
191	Каша рисовая молочная с маслом	150/10	4,56	9,95	32,25	237,41	0,96
267	Чай витаминизированный	200	0,08	0,02	7,93	30,61	0,15
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	45	3,65	0,63	23,90	116,10	
366	Сыр голландский порциями	10	2,89	2,93		38,50	0,08
261	Кисломолочный продукт для дет.питания	100	2,89	3,31	4,13	60,96	
Итого		505/10	14,07	16,84	68,21	483,58	1,19
	Старшие классы						
191	Каша рисовая молочная с маслом	160/10	4,87	10,14	34,48	249,33	1,03
267	Чай витаминизированный	200	0,08	0,02	7,93	30,61	0,15
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	45	3,65	0,63	23,90	116,10	
366	Сыр голландский порциями	10	2,89	2,93		38,50	0,08
261	Кисломолочный продукт для дет.питания	100	2,89	3,31	4,13	60,96	
Итого		515/10	14,38	17,03	70,44	495,50	1,26
	Обед						
	Младшие классы						
51	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,13	4,77	14,17	109,03	14,07
	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	1,66	2,37	8,23	61,34	1,74
146	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,50	177,19	31,15
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,06
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	45	3,65	0,63	23,90	116,10	
0	Хлеб Свежий ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	18,52	88,40	
Итого		755/0	14,14	14,33	106,33	612,78	47,02
	Старшие классы						
51	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,13	4,77	14,17	109,03	14,07
	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	1,66	2,37	8,23	61,34	1,74
146	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,50	177,19	31,15
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,06
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	45	3,65	0,63	23,90	116,10	
0	Хлеб Свежий ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	18,52	88,40	
Итого		755/0	14,14	14,33	106,33	612,78	47,02
Итого		2 530/20	56,73	62,53	351,31	2204,64	96,49
Неделя: 2 День недели: Понедельник							
	Завтрак						
	Младшие классы						

204	Макаронные изделия с сыром	160	9,80	18,38	33,06	288,81	0,12
267	Чай витаминизированный	200	0,08	0,02	7,93	30,61	0,15
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	50	4,05	0,70	26,55	129,00	
365	Масло сливочное порциями	8	0,06	5,80	0,10	52,88	
0	Фрукт	100					
Итого		518/0	13,99	24,90	67,64	501,30	0,27
Старшие классы							
204	Макаронные изделия с сыром	170	10,38	19,49	35,04	306,15	0,13
267	Чай витаминизированный	200	0,08	0,02	7,93	30,61	0,15
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	50	4,05	0,70	26,55	129,00	
365	Масло сливочное порциями	8	0,06	5,80	0,10	52,88	
0	Фрукт	100					
Итого		528/0	14,57	26,01	69,62	518,64	0,28
Обед							
Младшие классы							
44	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,42	5,78	12,33	111,88	22,25
130	Плов из мяса птицы	180	3,77	6,80	37,37	226,26	3,04
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,06
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	40	3,24	0,56	21,24	103,20	
0	Хлеб Свежий ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	18,52	88,40	
Итого		710/10	12,18	13,61	104,47	590,46	25,35
Старшие классы							
44	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,42	5,78	12,33	111,88	22,25
130	Плов из мяса птицы	180	3,77	6,80	37,37	226,26	3,04
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,06
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	40	3,24	0,56	21,24	103,20	
0	Хлеб Свежий ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	18,52	88,40	
Итого		710/10	12,18	13,61	104,47	590,46	25,35
Итого		2 466/20	52,92	78,13	346,20	2200,86	51,25
Неделя: 2 День недели: Вторник							
Завтрак							
Младшие классы							
99	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	6,97	10,64	9,07	160,47	4,59
31	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,06
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	40	3,24	0,56	21,24	103,20	

261	Кисломолочный продукт для дет.питания	100	2,89	3,31	4,13	60,96	
Итого		530/44	17,34	18,51	68,06	511,89	4,65
Старшие классы							
99	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	6,97	10,64	9,07	160,47	4,59
31	Каша гречневая вязкая с маслом	140/4	4,44	4,06	20,04	134,24	
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,06
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	40	3,24	0,56	21,24	103,20	
261	Кисломолочный продукт для дет.питания	100	2,89	3,31	4,13	60,96	
Итого		540/44	17,65	18,60	69,49	519,59	4,65
Обед							
Младшие классы							
25	Салат из свеклы с раст.маслом	60	1,06	5,07	6,20	74,52	7,04
56	Суп-лапша домашняя	200	2,91	4,74	15,34	115,75	1,17
98	Жаркое по-домашнему кр./к.	30/150	9,23	13,33	21,28	242,42	26,72
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,06
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	50	4,05	0,70	26,55	129,00	
0	Хлеб Свежий ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	18,52	88,40	
Итого		580/150	20,00	24,31	102,90	710,81	34,99
Старшие классы							
25	Салат из свеклы с раст.маслом	60	1,06	5,07	6,20	74,52	7,04
56	Суп-лапша домашняя	200	2,91	4,74	15,34	115,75	1,17
98	Жаркое по-домашнему кр./к.	30/150	9,23	13,33	21,28	242,42	26,72
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,06
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	50	4,05	0,70	26,55	129,00	
0	Хлеб Свежий ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	18,52	88,40	
Итого		580/150	20,00	24,31	102,90	710,81	34,99
Итого		2 230/388	74,99	85,73	343,35	2453,10	79,28
Неделя: 2 День недели: Среда							
Завтрак							
Младшие классы							
130	Плов из мяса птицы	170	3,57	6,48	35,32	214,24	2,89
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,06
365	Масло сливочное порциями	8	0,06	5,80	0,10	52,88	
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	30	2,43	0,42	15,93	77,40	
0	Фрукт	100					
Итого		508/0	6,17	12,73	66,36	405,24	2,95
Старшие классы							

130	Плов из мяса птицы	170	3,57	6,48	35,32	214,24	2,89
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,06
365	Масло сливочное порциями	8	0,06	5,80	0,10	52,88	
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	30	2,43	0,42	15,93	77,40	
0	Фрукт	100					
Итого		508/0	6,17	12,73	66,36	405,24	2,95

Обед							
Младшие классы							
50	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,78	0,93	7,93	48,09	24,80
91	Гуляш из говядины	45/45	10,31	12,03	3,32	162,81	2,38
227	Макаронные изделия отварные, с маслом	150/5	5,82	10,45	37,08	210,50	
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,06
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	40	3,24	0,56	21,24	103,20	
0	Хлеб Свежий ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	18,52	88,40	
Итого		675/55	23,90	24,44	103,10	673,72	27,24

Старшие классы							
50	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,78	0,93	7,93	48,09	24,80
91	Гуляш из говядины	45/45	10,31	12,03	3,32	162,81	2,38
227	Макаронные изделия отварные, с маслом	150/5	5,82	10,45	37,08	210,50	
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,06
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	40	3,24	0,56	21,24	103,20	
0	Хлеб Свежий ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	18,52	88,40	
Итого		675/55	23,90	24,44	103,10	673,72	27,24
Итого		2 366/110	60,14	74,34	338,92	2157,92	60,38

Неделя: 2 День недели: Четверг

Завтрак							
Младшие классы							
103	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	7,24	8,13	7,85	133,86	2,73
137	Картофельное пюре	160	3,53	5,42	23,66	158,02	27,81
294	Чай с сахаром, лимоном	200	0,27	0,06	15,28	64,09	3,30
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	40	3,24	0,56	21,24	103,20	
366	Сыр голландский порциями	10	2,89	2,93		38,50	0,08
Итого		470/40	17,17	17,10	68,03	497,67	33,92

Старшие классы							
103	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	7,24	8,13	7,85	133,86	2,73

137	Картофельное пюре	170	3,75	5,76	25,13	167,83	29,53
294	Чай с сахаром, лимоном	200	0,27	0,06	15,28	64,09	3,30
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	40	3,24	0,56	21,24	103,20	
366	Сыр голландский порциями	10	2,89	2,93		38,50	0,08
Итого		480/40	17,39	17,44	69,50	507,48	35,64

Обед							
Младшие классы							
4	Салат из б/коч.капусты с морковью	60	1,25	6,07	6,53	86,51	23,68
65	Свекольник со сметаной	200/10	2,24	4,93	14,67	112,50	15,36
81/237	Тефтели рыбные (минтай) с томатным соусом	60/40	10,49	6,45	8,15	133,25	3,48
31	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	
279	Кисель с витаминами Витошка	200			14,22	54,00	0,20
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	45	3,65	0,63	23,90	116,10	
0	Хлеб Свежий ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	18,52	88,40	
Итого		755/55	25,04	23,38	107,47	739,31	42,72

Старшие классы							
4	Салат из б/коч.капусты с морковью	60	1,25	6,07	6,53	86,51	23,68
65	Свекольник со сметаной	200/10	2,24	4,93	14,67	112,50	15,36
81/237	Тефтели рыбные (минтай) с томатным соусом	60/40	10,49	6,45	8,15	133,25	3,48
31	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	
279	Кисель с витаминами Витошка	200			14,22	54,00	0,20
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	45	3,65	0,63	23,90	116,10	
0	Хлеб Свежий ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	18,52	88,40	
Итого		755/55	25,04	23,38	107,47	739,31	42,72
Итого		2 460/190	84,64	81,30	352,47	2483,77	155,00

Неделя: 2 День недели: Пятница

Завтрак							
Младшие классы							
210	Каша "Дружба"молочная	150/5	4,85	6,72	26,55	186,71	1,01
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,06
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	40	3,24	0,56	21,24	103,20	
365	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,10	
366	Сыр голландский порциями	10	2,89	2,93		38,50	0,08
	Кисломолочный продукт для дет.питания	100	0,93	0,59	0,65	12,61	0,11
Итого		510/5	12,10	18,08	63,58	467,84	1,26

Старшие классы

210	Каша "Дружба"молочная	160/5	5,19	6,93	28,20	196,58	1,07
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,06
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	40	3,24	0,56	21,24	103,20	
365	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,10	
366	Сыр голландский порциями	10	2,89	2,93		38,50	0,08
	Кисломолочный продукт для дет.питания	100	0,93	0,59	0,65	12,61	0,11
Итого		520/5	12,44	18,29	65,23	477,71	1,32
Обед							
Младшие классы							
45	Суп картофельный с бобовыми	250	6,27	8,64	20,47	157,58	12,03
	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	1,66	2,37	8,23	61,34	1,74
227	Макаронные изделия отварные, с маслом	150/5	5,82	10,45	37,08	210,50	
282	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,18	0,18	19,42	81,19	4,54
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	40	3,24	0,56	21,24	103,20	
0	Хлеб Свежий ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	18,52	88,40	
Итого		770/5	19,81	22,64	124,96	702,21	18,31
Старшие классы							
45	Суп картофельный с бобовыми	250	6,27	8,64	20,47	157,58	12,03
	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	1,66	2,37	8,23	61,34	1,74
227	Макаронные изделия отварные, с маслом	150/5	5,82	10,45	37,08	210,50	
282	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,18	0,18	19,42	81,19	4,54
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	40	3,24	0,56	21,24	103,20	
0	Хлеб Свежий ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	18,52	88,40	
Итого		770/5	19,81	22,64	124,96	702,21	18,31
Итого		2 570/20	64,16	81,65	378,73	2349,97	39,20