

"Утверждаю"

Согласовано:

Индивидуальный предприниматель
Фахуртдинова Айгуль Рамилевна

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

Башарова Л. М.



Фахуртдинова А. Р.
_____ 2022 год.



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

Весенний сезон

Примерный план-меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд, включая витамины и минеральные вещества

Наименование	Номер рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Неделя: 1 День 1 ПОНЕДЕЛЬНИК															
Завтрак															
Младшие классы															
Биточки из говядины	97	60	7,90	9,10	11,37	159,79	0,08		2,28	2,07		9,07	74,34	11,03	1,49
Рис припущенный	225	150	3,68	5,41	38,38	216,95	0,04		27,00	0,27		11,28	80,78	26,21	0,57
Чай с сахаром, лимоном	294	200	0,27	0,06	15,28	64,09	0,00	3,30	0,00	0,02		8,60	10,00	5,36	0,91
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,17			0,75					1,25
Итого		460/0	15,90	15,27	91,58	569,83	0,29	3,30	29,28	3,11		28,95	165,12	42,60	4,22
Старшие классы															
Биточки из говядины	97	60	7,90	9,10	11,37	159,79	0,08		2,28	2,07		9,07	74,34	11,03	1,49
Рис припущенный	225	180	4,41	6,49	46,06	260,33	0,05		32,40	0,33		13,54	96,93	31,45	0,69
Чай с сахаром, лимоном	294	200	0,27	0,06	15,28	64,09	0,00	3,30	0,00	0,02		8,60	10,00	5,36	0,91
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	60	4,86	0,84	31,86	154,80	0,20			0,90					1,50
Итого		500/0	17,44	16,49	104,57	639,01	0,33	3,30	34,68	3,32		31,21	181,27	47,84	4,59
Обед															
Младшие классы															
Щи из свежей капусты со сметаной	50	200/10	1,91	4,87	8,11	84,96	0,06	24,82	10,00	1,54		48,47	48,20	20,07	0,74
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	б/н	90	0,49	1,33	2,58	24,60	0,01	2,31		0,66		7,67	8,37	4,32	0,20
Макаронные изделия отварные, с маслом	227	150/5	5,82	10,45	37,08	210,50	0,09		20,00	0,84		15,59	48,08	8,66	0,88
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	40	3,24	0,56	21,24	103,20	0,14			0,60					1,00
Хлеб Свежий ржано-пшеничный	0	40	2,64	0,44	18,52	88,40	0,16			0,68					1,20
Итого		720/15	14,21	17,68	102,54	572,38	0,46	27,19	30,00	4,32		75,00	109,35	35,56	4,53
Старшие классы															
Щи из свежей капусты со сметаной	50	200/10	1,91	4,87	8,11	84,96	0,06	24,82	10,00	1,54		48,47	48,20	20,07	0,74
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	б/н	90	0,49	1,33	2,58	24,60	0,01	2,31		0,66		7,67	8,37	4,32	0,20

Макаронные изделия отварные, с маслом	227	150/5	5,82	10,45	37,08	210,50	0,09		20,00	0,84		15,59	48,08	8,66	0,88
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	40	3,24	0,56	21,24	103,20	0,14			0,60					1,00
Хлеб Свежий ржано-пшеничный	0	40	2,64	0,44	18,52	88,40	0,16			0,68					1,20
Итого	720/15	14,21	17,68	102,54	572,38	0,46	27,19	30,00	4,32			75,00	109,35	35,56	4,53
Итого	2 400/30	61,76	67,12	401,23	2353,60	1,54	60,98	123,96	15,07			210,16	565,09	161,56	17,87

Неделя: 1 День 2 ВТОРНИК

Завтрак

Младшие классы

Салат из моркови	17	30	0,42	1,53	5,22	36,76	0,02	1,62		0,79		8,81	17,80	12,27	0,24
Омлет натуральный с маслом	222	100/4	10,82	16,42	2,03	199,35	0,07	0,38	236,80	0,56		82,62	179,12	13,59	2,02
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,17			0,75					1,25
Сок в тетрапаке	0	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20		14,00	14,00	8,00	2,80
Печенье в пачках 50 гр	0	50													
Итого	645/4	16,40	18,88	69,01	517,83	0,28	6,06	236,80	2,30			108,70	215,62	36,37	6,82

Старшие классы

Салат из моркови	17	30	0,42	1,53	5,22	36,76	0,02	1,62		0,79		8,81	17,80	12,27	0,24
Омлет натуральный с маслом	209	120/5	12,85	19,00	2,33	231,91	0,08	0,43	279,10	0,66		96,83	212,01	16,00	2,41
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	60	4,86	0,84	31,86	154,80	0,20			0,90					1,50
Сок в тетрапаке	0	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20		14,00	14,00	8,00	2,80
Печенье в пачках 50 гр	0	50													
Итого	675/5	19,24	21,60	74,62	576,19	0,32	6,11	279,10	2,55			122,91	248,51	38,78	7,46

Обед

Младшие классы

Салат из свеклы с яблоками	29	60	0,91	3,14	8,72	67,26	0,02	7,63		1,42		27,41	26,69	14,19	1,27
Суп картофельный с бобовыми и гречками	65	215	7,10	7,17	30,87	195,96	0,30	9,60		2,37		32,23	74,05	30,17	2,42
Рагу овощное с отварным мясом кр/кус.	115	160	10,29	12,77	12,92	208,79	0,12	22,81		2,92		39,48	143,47	39,75	2,16
Кисель плодово-ягодный	324	200	0,01		18,13	129,47						3,68	5,54		0,08
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	25	2,03	0,35	13,28	64,50	0,09			0,38					0,63
Хлеб Свежий ржано-пшеничный	0	40	2,64	0,44	18,52	88,40	0,16			0,68					1,20
Итого	700/0	22,98	23,87	102,44	754,38	0,69	40,04		7,77			102,80	249,75	84,11	7,76

Старшие классы

Салат из свеклы с яблоками	29	60	0,91	3,14	8,72	67,26	0,02	7,63		1,42		27,41	26,69	14,19	1,27
Суп картофельный с бобовыми и гречками	65	215	7,10	7,17	30,87	195,96	0,30	9,60		2,37		32,23	74,05	30,17	2,42
Рагу овощное с отварным мясом кр/кус.	115	160	10,29	12,77	12,92	208,79	0,12	22,81		2,92		39,48	143,47	39,75	2,16

Кисель плодово-ягодный	324	200	0,01		18,13	129,47						3,68	5,54		0,08
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	25	2,03	0,35	13,28	64,50	0,09			0,38					0,63
Хлеб Свежий ржано-пшеничный	0	40	2,64	0,44	18,52	88,40	0,16			0,68					1,20
Итого	700/0	22,98	23,87	102,44	754,38	0,69	40,04		7,77		102,80	249,75	84,11	7,76	
Итого	2 720/9	81,60	88,22	348,51	2602,78	1,98	92,25	515,90	20,39		437,21	963,63	243,37	29,80	

Неделя: 1 День 3 СРЕДА

Завтрак

Младшие классы

Биточки рыбные из минтая	161	50	11,56	2,05	4,96	84,79	0,11	0,33	13,72	0,79		31,54	163,97	36,70	0,86
Картофельное пюре с маслом	146	150/5	3,32	8,52	22,10	178,82	0,16	25,91	44,72	0,23		49,04	99,61	33,07	1,24
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,17			0,75					1,25
Итого		450/5	19,04	11,30	68,62	453,33	0,44	26,30	58,44	1,77		83,85	268,28	72,28	3,86

Старшие классы

Биточки рыбные из минтая	161	50	11,56	2,05	4,96	84,79	0,11	0,33	13,72	0,79		31,54	163,97	36,70	0,86
Картофельное пюре с маслом	146	160/5	3,55	8,60	23,65	186,71	0,18	27,73	45,04	0,24		51,86	106,27	35,37	1,32
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	60	4,86	0,84	31,86	154,80	0,20			0,90					1,50
Итого		470/5	20,08	11,52	75,48	487,02	0,49	28,12	58,76	1,93		86,67	274,94	74,58	4,19

Обед

Младшие классы

Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	50	200/5	1,78	0,93	7,93	48,09	0,06	24,80	5,00	0,13		44,07	45,09	19,62	0,73
Гуляш из говядины	91	45/45	10,31	12,03	3,32	162,81	0,05	2,38		1,88		15,72	110,30	15,29	1,65
Макаронные изделия отварные, с маслом	227	150/5	5,82	10,45	37,08	210,50	0,09		20,00	0,84		15,59	48,08	8,66	0,88
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	40	3,24	0,56	21,24	103,20	0,14			0,60					1,00
Хлеб Свежий ржано-пшеничный	0	40	2,64	0,44	18,52	88,40	0,16			0,68					1,20
Итого	675/55	23,90	24,44	103,10	673,72	0,50	27,24	25,00	4,13			78,65	208,17	46,08	5,97

Старшие классы

Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	50	200/5	1,78	0,93	7,93	48,09	0,06	24,80	5,00	0,13		44,07	45,09	19,62	0,73
Гуляш из говядины	91	45/45	10,31	12,03	3,32	162,81	0,05	2,38		1,88		15,72	110,30	15,29	1,65
Макаронные изделия отварные, с маслом	227	150/5	5,82	10,45	37,08	210,50	0,09		20,00	0,84		15,59	48,08	8,66	0,88
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	40	3,24	0,56	21,24	103,20	0,14			0,60					1,00
Хлеб Свежий ржано-пшеничный	0	40	2,64	0,44	18,52	88,40	0,16			0,68					1,20

	Итого	675/55	23,90	24,44	103,10	673,72	0,50	27,24	25,00	4,13		78,65	208,17	46,08	5,97
	Итого	2 270/120	86,92	71,70	350,30	2287,79	1,93	108,90	167,20	11,96		327,82	959,56	239,02	19,99
Неделя: 1 День 4 ЧЕТВЕРГ															
Завтрак															
Младшие классы															
Тефтели из говядины с томатным соусом	99	60/40	6,97	10,64	9,07	160,47	0,07	4,59	2,40	2,82		30,59	84,62	14,97	1,33
Каша гречневая вязкая с маслом	31	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	0,14		16,00	0,30		10,04	98,58	65,15	2,21
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	40	3,24	0,56	21,24	103,20	0,14			0,60					1,00
Йогурт разливной		100	0,93	0,59	0,65	12,61	0,01	0,11	3,71			22,62	17,80	2,78	0,02
	Итого	530/44	15,38	15,79	64,58	463,54	0,36	4,76	22,11	3,72		66,52	205,70	85,41	5,07
Старшие классы															
Тефтели из говядины с томатным соусом	99	60/40	6,97	10,64	9,07	160,47	0,07	4,59	2,40	2,82		30,59	84,62	14,97	1,33
Каша гречневая вязкая с маслом	31	150/4	4,76	4,14	21,47	141,97	0,16		16,00	0,34		11,44	113,59	75,20	2,54
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	40	3,24	0,56	21,24	103,20	0,14			0,60					1,00
Йогурт разливной		100	0,93	0,59	0,65	12,61	0,01	0,11	3,71			22,62	17,80	2,78	0,02
	Итого	550/44	16,01	15,96	67,44	478,97	0,38	4,76	22,11	3,76		67,92	220,71	95,46	5,44
Обед															
Младшие классы															
Салат из свеклы с раст.маслом	25	60	1,06	5,07	6,20	74,52	0,01	7,04		2,27		28,26	30,82	15,62	1,00
Суп-лапша домашняя	56	200	2,91	4,74	15,34	115,75	0,05	1,17	10,00	2,15		15,36	36,08	9,70	0,51
Жаркое по-домашнему кр./к.	98	30/150	9,23	13,33	21,28	242,42	0,18	26,72		3,51		23,82	146,32	38,93	2,23
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,17			0,75					1,25
Хлеб Свежий ржано-пшеничный	0	40	2,64	0,44	18,52	88,40	0,16			0,68					1,20
	Итого	580/150	20,00	24,31	102,90	710,81	0,57	34,99	10,00	9,36		70,71	217,92	66,76	6,70
Старшие классы															
Салат из свеклы с раст.маслом	25	60	1,06	5,07	6,20	74,52	0,01	7,04		2,27		28,26	30,82	15,62	1,00
Суп-лапша домашняя	56	200	2,91	4,74	15,34	115,75	0,05	1,17	10,00	2,15		15,36	36,08	9,70	0,51
Жаркое по-домашнему кр./к.	98	30/150	9,23	13,33	21,28	242,42	0,18	26,72		3,51		23,82	146,32	38,93	2,23
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,17			0,75					1,25
Хлеб Свежий ржано-пшеничный	0	40	2,64	0,44	18,52	88,40	0,16			0,68					1,20
	Итого	580/150	20,00	24,31	102,90	710,81	0,57	34,99	10,00	9,36		70,71	217,92	66,76	6,70
	Итого	2 240/388	71,39	80,37	337,82	2364,13	1,88	79,50	64,22	26,20		275,86	862,25	314,39	23,87
Неделя: 1 День 5 ПЯТНИЦА															
Завтрак															

Младшие классы															
Каша рисовая молочная с маслом	191	150/10	4,56	9,95	32,25	237,41	0,06	0,96	54,82	0,23		101,46	121,14	27,46	0,50
Чай с сахаром, лимоном	294	200	0,27	0,06	15,28	64,09	0,00	3,30	0,00	0,02		8,60	10,00	5,36	0,91
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	45	3,65	0,63	23,90	116,10	0,15			0,68					1,13
Сыр голландский порциями	366	10	2,89	2,93		38,50	0,00	0,08	23,10	0,04		110,00	66,00	6,05	0,08
Плюшка "Новомосковская", р/м	87	100	8,28	6,41	55,64	313,05	0,13	0,09	6,82	3,29		26,42	76,55	13,35	1,00
Итого	505/10	19,65	19,98	127,07	769,15	0,34	4,43	84,74	4,26		246,48	273,69	52,22	3,62	

Старшие классы															
Каша рисовая молочная с маслом	191	180/10	5,47	11,95	38,70	284,89	0,07	1,16	65,78	0,28		121,76	145,37	32,96	0,60
Чай с сахаром, лимоном	294	200	0,27	0,06	15,28	64,09	0,00	3,30	0,00	0,02		8,60	10,00	5,36	0,91
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	45	3,65	0,63	23,90	116,10	0,15			0,68					1,13
Сыр голландский порциями	366	10	2,89	2,93		38,50	0,00	0,08	23,10	0,04		110,00	66,00	6,05	0,08
Плюшка "Новомосковская", р/м	87	100	8,28	6,41	55,64	313,05	0,13	0,09	6,82	3,29		26,42	76,55	13,35	1,00
Итого	535/10	20,56	21,98	133,52	816,63	0,35	4,63	95,70	4,31		266,78	297,92	57,72	3,72	

Обед

Младшие классы															
Рассольник ленинградский со сметаной	51	200	2,13	4,77	14,17	109,03	0,09	14,07	14,67	1,07		30,31	67,31	23,89	0,92
Биточки из мяса птицы с томатным соусом		90	1,66	2,37	8,23	61,34	0,05	1,74	3,12	0,97		25,93	20,11	5,21	0,44
Картофельное пюре	146	180	3,95	6,09	26,50	177,19	0,20	31,15	30,88	0,22		56,50	117,84	39,70	1,47
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	45	3,65	0,63	23,90	116,10	0,15			0,68					1,13
Хлеб Свежий ржано-пшеничный	0	40	2,64	0,44	18,52	88,40	0,16			0,68					1,20
Итого	755/0	14,14	14,33	106,33	612,78	0,65	47,02	48,67	3,62		116,01	209,96	71,31	5,67	

Старшие классы															
Рассольник ленинградский со сметаной	51	200	2,13	4,77	14,17	109,03	0,09	14,07	14,67	1,07		30,31	67,31	23,89	0,92
Биточки из мяса птицы с томатным соусом		90	1,66	2,37	8,23	61,34	0,05	1,74	3,12	0,97		25,93	20,11	5,21	0,44
Картофельное пюре	146	180	3,95	6,09	26,50	177,19	0,20	31,15	30,88	0,22		56,50	117,84	39,70	1,47
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	45	3,65	0,63	23,90	116,10	0,15			0,68					1,13
Хлеб Свежий ржано-пшеничный	0	40	2,64	0,44	18,52	88,40	0,16			0,68					1,20
Итого	755/0	14,14	14,33	106,33	612,78	0,65	47,02	48,67	3,62		116,01	209,96	71,31	5,67	
Итого	2 550/20	68,49	70,62	473,25	2811,34	1,99	103,10	277,78	15,81		745,28	991,53	252,56	18,68	

Неделя: 2 День 6 ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Младшие классы															
Макаронные изделия отварн.с маслом	227	160/5	6,20	10,91	39,56	222,40	0,10		20,00	0,89		16,63	51,21	9,25	0,94

Котлеты из говядины	93	50	6,58	7,58	9,48	133,16	0,06		1,90	1,72		7,31	61,90	9,17	1,24
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
Масло сливочное порциями	365	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00		20,00	0,05		1,20	1,50		0,01
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,17			0,75					1,25
Итого	465/5		16,98	22,85	90,67	578,33	0,33	0,06	41,90	3,41		28,41	119,31	20,93	3,95

Старшие классы															
Макаронные изделия отварн,с маслом	227	180/5	6,97	11,82	44,48	245,99	0,11		20,00	1,00		18,47	57,39	10,40	1,06
Котлеты из говядины	93	50	6,58	7,58	9,48	133,16	0,06		1,90	1,72		7,31	61,90	9,17	1,24
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
Масло сливочное порциями	365	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00		20,00	0,05		1,20	1,50		0,01
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,17			0,75					1,25
Итого	485/5		17,75	23,76	95,59	601,92	0,34	0,06	41,90	3,52		30,25	125,49	22,08	4,07

Обед															
Младшие классы															
Салат из б/коч.капусты с морковью/Овощи свежие с 01 марта	4	60	1,25	6,07	6,53	86,51	0,02	23,68		2,74		34,98	24,68	13,34	0,46
Свекольник со сметаной	65	200/10	2,24	4,93	14,67	112,50	0,07	15,36	10,00	1,58		46,60	66,97	28,97	1,44
Тефтели рыбные (минтай) с томатным соусом	81/237	60/40	10,49	6,45	8,15	133,25	0,11	3,48	7,98	2,77		49,79	158,77	37,82	0,95
Каша гречневая вязкая с маслом	31	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		20,00	0,35		11,64	113,85	75,18	2,55
Кисель плодово-ягодный	324	200	0,01		18,13	129,47						3,68	5,54		0,08
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	45	3,65	0,63	23,90	116,10	0,15			0,68					1,13
Хлеб Свежий ржано-пшеничный	0	40	2,64	0,44	18,52	88,40	0,16			0,68					1,20
Итого	755/55		25,05	23,38	111,38	814,78	0,67	42,52	37,98	8,80		146,69	369,81	155,31	7,81

Старшие классы															
Салат из б/коч.капусты с морковью/Овощи свежие с 01 марта	4	60	1,25	6,07	6,53	86,51	0,02	23,68		2,74		34,98	24,68	13,34	0,46
Свекольник со сметаной	65	200/10	2,24	4,93	14,67	112,50	0,07	15,36	10,00	1,58		46,60	66,97	28,97	1,44
Тефтели рыбные (минтай) с томатным соусом	81/237	60/40	10,49	6,45	8,15	133,25	0,11	3,48	7,98	2,77		49,79	158,77	37,82	0,95
Каша гречневая вязкая с маслом	31	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		20,00	0,35		11,64	113,85	75,18	2,55
Кисель плодово-ягодный	324	200	0,01		18,13	129,47						3,68	5,54		0,08
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	45	3,65	0,63	23,90	116,10	0,15			0,68					1,13
Хлеб Свежий ржано-пшеничный	0	40	2,64	0,44	18,52	88,40	0,16			0,68					1,20
Итого	755/55		25,05	23,38	111,38	814,78	0,67	42,52	37,98	8,80		146,69	369,81	155,31	7,81
Итого	2 460/120		84,83	93,37	409,02	2809,81	2,01	85,16	159,76	24,53		352,04	984,42	353,63	23,64

Неделя: 2 День 7 ВТОРНИК															
Завтрак															
Младшие классы															
Плов из мяса птицы	130	170	3,57	6,48	35,32	214,24	0,05	2,89		2,92		14,36	83,28	30,18	0,71
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51

Масло сливочное порциями/с 01 марта возможно заменить на овощи свежие	365	8	0,06	5,80	0,10	52,88	0,00		32,00	0,08		1,92	2,40		0,02
Хлеб пшеничный с витаминами, железом и йодом для детского питания	0	30	2,43	0,42	15,93	77,40	0,10			0,45					0,75
Фрукт	0	100													
Итого	508/0		6,17	12,73	66,36	405,24	0,15	2,95	32,00	3,45		19,55	90,38	32,69	1,99

Старшие классы															
Плов из мяса птицы	130	180	3,77	6,80	37,37	226,26	0,06	3,04		3,06		15,20	88,12	31,93	0,75
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
Масло сливочное порциями/с 01 марта возможно заменить на овощи свежие	365	8	0,06	5,80	0,10	52,88	0,00		32,00	0,08		1,92	2,40		0,02
Хлеб пшеничный с витаминами, железом и йодом для детского питания	0	30	2,43	0,42	15,93	77,40	0,10			0,45					0,75
Фрукт	0	100													
Итого	518/0		6,37	13,05	68,41	417,26	0,16	3,10	32,00	3,59		20,39	95,22	34,44	2,03

Обед															
Младшие классы															
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	37	250/10	2,33	5,69	11,60	107,88	0,06	21,36	10,00	1,96		52,65	63,60	28,64	1,33
Каша гречневая вязкая с маслом	31	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		20,00	0,35		11,64	113,85	75,18	2,55
Котлеты из говядины с томатным соусом	99	60/30	7,71	9,96	8,18	153,43	0,07	1,72	2,88	2,16		25,96	80,21	12,14	1,31
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,17			0,75					1,25
Хлеб Свежий ржано-пшеничный	0	40	2,64	0,44	18,52	88,40	0,16			0,68					1,20
Итого	750/45		21,61	21,68	101,34	687,98	0,62	23,14	32,88	5,90		93,52	262,36	118,47	8,15

Старшие классы															
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	37	250/10	2,33	5,69	11,60	107,88	0,06	21,36	10,00	1,96		52,65	63,60	28,64	1,33
Каша гречневая вязкая с маслом	31	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		20,00	0,35		11,64	113,85	75,18	2,55
Котлеты из говядины с томатным соусом	99	60/30	7,71	9,96	8,18	153,43	0,07	1,72	2,88	2,16		25,96	80,21	12,14	1,31
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,17			0,75					1,25
Хлеб Свежий ржано-пшеничный	0	40	2,64	0,44	18,52	88,40	0,16			0,68					1,20
Итого	750/45		21,61	21,68	101,34	687,98	0,62	23,14	32,88	5,90		93,52	262,36	118,47	8,15
Итого	2 526/90		55,76	69,14	337,45	2198,46	1,55	52,33	129,76	18,84		226,98	710,32	304,07	20,32

Неделя: 2 День 8 СРЕДА

Завтрак															
Младшие классы															
Запеканка из творога со сгущ.мол.	239	110/10	24,45	9,45	25,66	290,48	0,08	0,64	64,60	0,34		213,11	275,11	32,16	0,87
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,17			0,75					1,25
Масло сливочное порциями	365	8	0,06	5,80	0,10	52,88	0,00		32,00	0,08		1,92	2,40		0,02
Итого	368/10		28,67	15,98	67,32	533,08	0,25	0,70	96,60	1,17		218,30	282,21	34,67	2,65

Старшие классы															
Запеканка из творога со сгущ.мол.	239	120/10	26.61	10,23	27,49	313,90	0,08	0,68	70,07	0,37		229,71	298,13	34,78	0,95
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,17			0,75					1,25
Масло сливочное порциями	365	8	0,06	5,80	0,10	52,88	0,00		32,00	0,08		1,92	2,40		0,02
Итого	378/10		30.83	16,76	69,15	556,50	0,25	0,74	102,07	1,20		234,90	305,23	37,29	2,73

Обед																
Младшие классы																
Суп картофельный с клёцками	46	250	1.78	6,27	12,16	112,57	0,08	11,82	2.25	2,77		17,17	48,12	18,76	0.72	
Рыба, тушёная с овощами, минтай	172	45/45	9.70	7,06	2,41	112,52	0,08	2,39	5.82	3,15		35.60	159,02	42,80	0.73	
Рис припущенный	225	180	4.41	6,49	46.06	260,33	0,05			32,40	0,33		13,54	96,93	31,45	0.69
Чай с сахаром	266	200	0.11	0,03	15.01	60,72	0,00	0,06	0.00			3,27	4,70	2,51	0.51	
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	50	4.05	0,70	26.55	129,00	0,17				0,75					1.25
Хлеб Свежий ржано-пшеничный	0	40	2.64	0,44	18.52	88,40	0,16				0,68					1.20
Итого	765/45		22.69	20.99	120,71	763,54	0,54	14,27	40,47	7,68		69,58	308,77	95,52		5,10

Старшие классы															
Суп картофельный с клёцками	46	250	1,78	6,27	12,16	112,57	0,08	11,82	2,25	2,77		17,17	48,12	18,76	0,72
Рыба, тушёная с овощами, минтай	172	45/45	9,70	7,06	2,41	112,52	0,08	2,39	5,82	3,15		35,60	159,02	42,80	0,73
Рис припущенный	225	180	4,41	6,49	46,06	260,33	0,05		32,40	0,33		13,54	96,93	31,45	0,69
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,17			0,75					1,25
Хлеб Свежий ржано-пшеничный	0	40	2,64	0,44	18,52	88,40	0,16			0,68					1,20
Итого	765/45	22,69	20,99	120,71	763,54	0,54	14,27	40,47	7,68		69,58	308,77	95,52	5,10	
Итого	2 276/110	104,88	74,72	377,89	2616,66	1,58	29,98	279,61	17,73		592,36	1204,98	263,00	15,58	

Неделя: 2 День 9 ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Младшие классы															
Котлеты из говядины	93	50	6,58	7,58	9,48	133,16	0,06		1,90	1,72		7,31	61,90	9,17	1,24
Картофельное пюре	137	160	3,53	5,42	23,66	158,02	0,18	27,81	27,47	0,19		51,38	105,38	35,50	1,32
Чай с сахаром, лимоном	294	200	0,27	0,06	15,28	64,09	0,00	3,30	0,00	0,02		8,60	10,00	5,36	0,91
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	40	3,24	0,56	21,24	103,20	0,14			0,60					1,00
Сыр голландский порциями	366	10	2,89	2,93		38,50	0,00	0,08	23,10	0,04		110,00	66,00	6,05	0,08
Итого	460/0		16,51	16,55	69,66	496,97	0,38	31,19	52,47	2,57		177,29	243,28	56,08	4,55

Старшие классы															
Котлеты из говядины	93	50	6,58	7,58	9,48	133,16	0,06		1,90	1,72		7,31	61,90	9,17	1,24
Картофельное пюре	146	180	3,95	6,09	26,50	177,19	0,20	31,15	30,88	0,22		56,50	117,84	39,70	1,47
Чай с сахаром, лимоном	294	200	0,27	0,06	15,28	64,09	0,00	3,30	0,00	0,02		8,60	10,00	5,36	0,91
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	40	3,24	0,56	21,24	103,20	0,14			0,60					1,00
Сыр голландский порциями	366	10	2,89	2,93		38,50	0,00	0,08	23,10	0,04		110,00	66,00	6,05	0,08

Итого	480/0	16,93	17,22	72,50	516,14	0,40	34,53	55,88	2,60		182,41	255,74	60,28	4,70
-------	-------	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	--	--------	--------	-------	------

Обед

Младшие классы

Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	44	250/10	2,42	5,78	12,33	111,88	0,10	22,25	10,00	1,93		39,04	65,14	25,63	0,92
Плов из мяса птицы	130	180	3,77	6,80	37,37	226,26	0,06	3,04		3,06		15,20	88,12	31,93	0,75
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	40	3,24	0,56	21,24	103,20	0,14			0,60					1,00
Хлеб Свежий ржано-пшеничный	0	40	2,64	0,44	18,52	88,40	0,16			0,68					1,20
Итого		710/10	12,18	13,61	104,47	590,46	0,46	25,35	10,00	6,27		57,51	157,96	60,07	4,38

Старшие классы

Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	44	250/10	2,42	5,78	12,33	111,88	0,10	22,25	10,00	1,93		39,04	65,14	25,63	0,92
Плов из мяса птицы	130	180	3,77	6,80	37,37	226,26	0,06	3,04		3,06		15,20	88,12	31,93	0,75
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	40	3,24	0,56	21,24	103,20	0,14			0,60					1,00
Хлеб Свежий ржано-пшеничный	0	40	2,64	0,44	18,52	88,40	0,16			0,68					1,20
Итого		710/10	12,18	13,61	104,47	590,46	0,46	25,35	10,00	6,27		57,51	157,96	60,07	4,38
Итого		2 360/20	57,80	60,99	351,10	2194,03	1,70	116,42	128,35	17,71		474,72	814,94	236,50	18,01

Неделя: 2 День 10 ПЯТНИЦА

Завтрак

Младшие классы

Каша "Дружба"молочная	210	150/5	4,85	6.72	26,55	186.71	0.10	1,01	35,48	0,14		104,73	125,24	29,62	0.67
Чай с сахаром	266	200	0.11	0.03	15,01	60.72	0.00	0.06	0.00			3,27	4,70	2,51	0.51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	40	3,24	0.56	21,24	103.20	0.14			0.60					1.00
Сыр голландский порциями	366	10	2.89	2.93		38.50	0.00	0.08	23,10	0.04		110,00	66,00	6.05	0.08
Шаньги с картофелем	340	50	3,36	3.28	18,34	116.38	0.08	5.66	18.12	0.67		26.85	53.82	11.99	0.61
Итого	450/5		14,45	13,52	81,14	505,51	0,32	6,81	76,70	1,45		244,85	249,76	50,17	2,87

Старшие классы

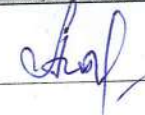
Каша "Дружба" молочная	210	180/5	5,81	7,34	31,61	216,48	0,12	1,21	38,58	0,16		122,34	149,35	35,35	0,77
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	40	3,24	0,56	21,24	103,20	0,14			0,60					1,00
Сыр голландский порциями	366	10	2,89	2,93		38,50	0,00	0,08	23,10	0,04		110,00	66,00	6,05	0,08
Шаньги с картофелем	340	50	3,36	3,28	18,34	116,38	0,08	5,66	18,12	0,67		26,85	53,82	11,99	0,61
Итого	480/5		15,41	14,14	86,20	535,28	0,34	7,01	79,80	1,47		262,46	273,87	55,90	2,97

Обед

Младшие классы

Суп картофельный с бобовыми	45	250	6,27	8,64	20,47	157,58	0,27	12,03		2,44		39,37	94,47	38,33	2,20
Биточки из мяса птицы с томатным соусом		90	1,66	2,37	8,23	61,34	0,05	1,74	3,12	0,97		25,93	20,11	5,21	0,44
Макаронные изделия отварные, с маслом	227	150/5	5,82	10,45	37,08	210,50	0,09		20,00	0,84		15,59	48,08	8,66	0,88

Компот из свежих плодов (яблок)	282	200	0,18	0,18	19,42	81,19	0,01	4,54		0,09		7,71	4,99	4,09	1,04
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	40	3,24	0,56	21,24	103,20	0,14			0,60					1,00
Хлеб Свежий ржано-пшеничный	0	40	2,64	0,44	18,52	88,40	0,16			0,68					1,20
Итого	770/5		19,81	22,64	124,96	702,21	0,72	18,31	23,12	5,62		88,60	167,65	56,29	6,76
Старшие классы															
Суп картофельный с бобовыми	45	250	6,27	8,64	20,47	157,58	0,27	12,03		2,44		39,37	94,47	38,33	2,20
Биточки из мяса птицы с томатным соусом		90	1,66	2,37	8,23	61,34	0,05	1,74	3,12	0,97		25,93	20,11	5,21	0,44
Макаронные изделия отварные, с маслом	227	150/5	5,82	10,45	37,08	210,50	0,09		20,00	0,84		15,59	48,08	8,66	0,88
Компот из свежих плодов (яблок)	282	200	0,18	0,18	19,42	81,19	0,01	4,54		0,09		7,71	4,99	4,09	1,04
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	40	3,24	0,56	21,24	103,20	0,14			0,60					1,00
Хлеб Свежий ржано-пшеничный	0	40	2,64	0,44	18,52	88,40	0,16			0,68					1,20
Итого	770/5		19,81	22,64	124,96	702,21	0,72	18,31	23,12	5,62		88,60	167,65	56,29	6,76
Итого	2 470/20		69,48	72,94	417,26	2445,21	2,10	50,44	202,74	14,16		684,51	858,93	218,65	19,36



ИП Фахуртдинова А. Р.