

"Утверждаю"

Индивидуальный предприниматель
Фахуртдинова Айгуль Рамилевна



Фахуртдинова А. Р.

"01" сентября 2023 год

Согласовано:

Директор МАОУ Башкирская
гимназия г. Агидель



Денисламова Г. А.

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

города Агидель

2023-2024 учебный год
возраст с 12 лет и старше

Осенне-зимний сезон

Номер рецепта	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ККал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe
2	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Неделя: 1 День недели: Понедельник															
Завтрак															
Старшие классы															
ттк №12	Котлеты куриные (филе птицы)/из говядины	50	10,49	6,02	9,63	135,37	0,07		5,72	2,71		8,77	75,93	35,91	1,04
227	Макаронные изделия отварные	250	9,44	19,21	60,07	361,66	0,15		45,00	1,39		28,05	79,20	14,15	1,46
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	60	4,86	0,84	31,86	154,80	0,20			0,90					1,50
Итого		560/0	24,90	26,10	116,57	712,55	0,42	0,06	50,72	5,00		40,09	159,83	52,57	4,51
Обед															
Старшие классы															
248	Салат из б/коч. Капусты с морковью/Свекла отварная	30	0,58	0,04	3,38	16,13	0,01	3,84		0,04		14,21	16,51	8,45	0,54
63	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной	250/10	2,48	6,72	10,58	114,10	0,08	33,23	10,00	2,39		60,26	62,26	26,93	0,97
171	Рыба, тушёная в смет/соусе, горбуша	30/30	11,43	7,77	2,25	124,80	0,12	2,05	26,12	2,07		27,54	124,80	23,31	0,53
183	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	9,03	5,33	40,82	247,01	0,31		16,40	0,61		20,78	215,13	143,13	4,84
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	70	5,67	0,98	37,17	180,60	0,24			1,05					1,75
0	Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом, для детского питания	50	3,30	0,55	23,15	110,50	0,20			0,85					1,50
Итого		780/45	32,60	21,42	132,36	853,86	0,96	39,18	52,52	7,01		126,06	423,40	204,33	10,64
Итого		1 340/45	57,50	47,52	248,93	1566,41	1,38	39,24	103,24	12,01		166,15	583,23	256,90	15,15

Номер рецепта	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe
2	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Неделя: 1 День недели: Вторник															
Завтрак															
Старшие классы															
234	Омлет натуральный с маслом	200/5	21,12	30,21	3,94	372,46	0,13	0,74	452,15	1,06		159,45	348,97	26,48	3,92
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	60	4,86	0,84	31,86	154,80	0,20			0,90					1,50
0	Фрукт	150													
Итого		610/5	26,09	31,08	50,81	587,98	0,33	0,80	452,15	1,96		162,72	353,67	28,99	5,93
Обед															
Старшие классы															
25	Овощи свежие/Салат из свеклы с раст.маслом	50	0,88	4,25	5,17	62,41	0,01	5,87		1,91		23,56	25,70	13,02	0,84
45	Суп картофельный с бобовыми	250	6,27	8,64	20,47	157,58	0,27	12,03		2,44		39,37	94,47	38,33	2,20
58	Гренки из пшеничного хлеба с витаминами и железом	15	2,28	0,39	14,94	72,58	0,10			0,42					0,70
ттк №12	Котлеты куриные (Филе птицы)	50	10,49	6,02	9,63	135,37	0,07		5,72	2,71		8,77	75,93	35,91	1,04
137	Картофельное пюре с маслом	120	2,64	4,07	17,74	118,47	0,13	20,85	20,60	0,15		37,05	78,70	26,53	0,98
276	Компот из сухофруктов витам.С "	200	0,90	0,07	24,51	103,41	0,02	0,72		0,99		30,33	27,36	19,62	0,62
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	70	5,67	0,98	37,17	180,60	0,24			1,05					1,75
0	Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом, для детского питания	50	3,30	0,55	23,15	110,50	0,20			0,85					1,50
Итого		805/0	32,43	24,97	152,78	940,92	1,04	39,47	26,32	10,52		139,08	302,16	133,41	9,63
Итого		1 415/5	58,52	56,05	203,59	1528,90	1,37	40,27	478,47	12,48		301,80	655,83	162,40	15,56

Номер рецепта	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Мg	Fe
2	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Неделя: 1 День недели: Среда															
Завтрак															
Старшие классы															
161	Биточки рыбные из минтая	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
146	Картофельное пюре	220	4,83	7,45	32,38	216,54	0,24	38,05	37,76	0,27		67,93	143,80	48,44	1,79
324	Кисель плодово-ягодный	200	0,01		18,13	129,47						3,68	5,54		0,08
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	60	4,86	0,84	31,86	154,80	0,20			0,90					1,50
Итого		530/0	21,26	10,34	87,33	585,60	0,55	38,38	51,48	1,96		103,15	313,31	85,14	4,23
Обед															
Старшие классы															
48	Маринад овощной(б/томата)	30	0,56	3,05	3,90	45,72	0,02	2,05		1,46		11,09	20,75	12,38	0,28
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,21	4,68	13,63	106,27	0,06	19,97	10,00	1,50		56,35	62,66	28,84	1,33
ТТК №11	Фрикадельки из кур в томатном соусе (филе)	50/10	10,96	6,20	5,33	121,10	0,06	0,76	10,99	2,16		17,77	81,11	38,78	0,91
227	Макаронные изделия отварные, с маслом	150/5	5,65	10,26	36,02	205,43	0,09		20,00	0,82		16,41	47,00	8,49	0,87
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	70	5,67	0,98	37,17	180,60	0,24			1,05					1,75
0	Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом, для детского питания	50	3,30	0,55	23,15	110,50	0,20			0,85					1,50
Итого		800/25	28,46	25,75	134,21	830,34	0,67	22,84	40,99	7,84		104,89	216,22	91,00	7,15
Итого		1 330/25	49,72	36,09	221,54	1415,94	1,22	61,22	92,47	9,80		208,04	529,53	176,14	11,38

Номер рецепта	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe
2	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Неделя: 1 День недели: Четверг															
Завтрак															
Старшие классы															
134	Плов из отв.птицы (грудка)	35/140	19,95	16,11	39,00	381,21	0,12	4,40	27,20	6,80		29,07	92,09	46,15	1,69
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	60	4,86	0,84	31,86	154,80	0,20			0,90					1,50
0	Фрукт	150													
Итого		445/140	24,92	16,98	85,87	596,73	0,32	4,46	27,20	7,70		32,34	96,79	48,66	3,70
Обед															
Старшие классы															
47	Салат из моркови/ Икра морковная	40	0,84	3,25	4,71	52,34	0,03	4,83		1,62		23,17	31,12	18,50	0,52
56	Суп-лапша домашняя	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
161	Биточки рыбные из минтая	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
183	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	9,03	5,33	40,82	247,01	0,31		16,40	0,61		20,78	215,13	143,13	4,84
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	70	5,67	0,98	37,17	180,60	0,24			1,05					1,75
0	Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом, для детского питания	50	3,30	0,55	23,15	110,50	0,20			0,85					1,50
Итого		760/5	33,42	16,93	141,16	851,71	0,94	6,39	40,12	7,07		94,12	451,00	210,54	10,49
Итого		1 205/145	58,34	33,91	227,03	1448,44	1,26	10,85	67,32	14,77		126,46	547,79	259,20	14,19

Номер рецепта	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe
2	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Неделя: 1 День недели: Пятница															
Завтрак															
Старшие классы															
93	Каша из "Геркулеса" молочная /Каша пшеничная молочная	~ 180/5	6,15	8,37	26,05	204,84	0,16	1,25	39,20	0,48		133,23	177,00	48,43	1,11
294	Чай с сахаром, лимоном	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
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	40	3,24	0,56	21,24	103,20	0,14			0,60					1,00
366	Сыр голландский порциями	10	2,89	2,93		38,50	0,00	0,08	23,10	0,04		110,00	66,00	6,05	0,08
313	Булочка "Дорожная" р/м	100	7,24	14,77	57,59	391,95	0,12		16,00	5,87		16,00	63,85	11,32	0,89
Итого		530/5	19,79	26,69	120,16	802,58	0,42	4,63	78,30	7,01		267,83	316,85	71,16	3,99
Обед															
Старшие классы															
33	Салат из б/коч. Капусты с морковью / Салат "Здоровье"	40	0,79	1,85	3,70	34,82	0,02	3,56		0,90		13,55	22,96	12,20	0,43
33	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/5	2,01	5,06	13,96	110,10	0,09	13,67	5,00	1,93		22,84	63,12	22,39	0,84
289	Рагу овощное из птицы /грудка	180	20,25	5,91	20,28	216,82	0,21	39,96	28,66	2,35		56,06	87,29	53,49	2,39
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	70	5,67	0,98	37,17	180,60	0,24			1,05					1,75
0	Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом, для детского питания	50	3,30	0,55	23,15	110,50	0,20			0,85					1,50
Итого		740/5	32,13	14,38	113,27	713,56	0,76	57,25	33,66	7,08		95,72	178,07	90,59	7,42
Итого		1 270/10	51,92	41,07	233,43	1516,14	1,18	61,88	111,96	14,09		363,55	494,92	161,75	11,41

Номер рецепта	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe
2	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Неделя: 2 День недели: Понедельник															
Завтрак															
Старшие классы															
204	Макароны запечённые с сыром	230	12,75	20,74	45,18	352,31	0,12	0,15	64,52	2,50		232,05	187,26	22,28	1,21
ттк №12	Котлеты куриные (филе птицы) / из говядины	50	10,49	6,02	9,63	135,37	0,07		5,72	2,71		8,77	75,93	35,91	1,04
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,17			0,75					1,25
Итого		530/0	27,40	27,49	96,37	677,40	0,36	0,21	70,24	5,96		244,09	267,89	60,70	4,01
Обед															
Старшие классы															
21	Салат витаминный / Икра морковная	30	0,62	1,56	4,11	33,61	0,02	10,68		0,74		17,30	14,26	8,45	0,40
43	Свекольник со сметаной	250/5	2,61	6,04	18,11	137,70	0,09	19,23	5,00	2,42		53,72	80,02	35,98	1,81
81/237	Тефтели рыбные (минтай)	50/20	8,50	5,45	8,54	117,57	0,09	2,05	9,30	2,13		26,30	120,52	28,51	0,75
224	Рис отварной, с маслом	150	3,83	5,43	40,05	224,44	0,04		27,00	0,28		9,62	83,78	27,22	0,58
280	Напиток лимонный	200	0,15	0,02	20,47	85,58	0,01	6,80		0,03		7,40	3,74	2,04	0,16
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	70	5,67	0,98	37,17	180,60	0,24			1,05					1,75
0	Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом, для детского питания	50	3,30	0,55	23,15	110,50	0,20			0,85					1,50
Итого		800/25	24,68	20,03	151,60	890,00	0,69	38,76	41,30	7,50		114,34	302,32	102,20	6,95
Итого		1 330/25	52,08	47,52	247,97	1567,40	1,05	38,97	111,54	13,46		358,43	570,21	162,90	10,96

Номер рецепта	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	В2	Ca	P	Mg	Fe
2	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Неделя: 2 День недели: Вторник															
Завтрак															
Старшие классы															
134	Плов из отв.птицы (грудка)	35/140	19,95	16,11	39,00	381,21	0,12	4,40	27,20	6,80		29,07	92,09	46,15	1,69
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом и йодом для детского	30	2,43	0,42	15,93	77,40	0,10			0,45					0,75
0	Фрукт/сок фруктовый	150													
Итого		415/140	22,49	16,56	69,94	519,33	0,22	4,46	27,20	7,25		32,34	96,79	48,66	2,95
Обед															
Старшие классы															
1	Овощи свежие /Винегрет овощной	30	0,44	3,06	2,53	39,74	0,02	3,24		1,37		9,42	14,84	6,82	0,29
46	Суп картофельный с клёцками	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
183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,84	6,45	49,00	297,01	0,37		20,00	0,74		23,86	258,01	171,73	5,80
б/н	Биточки из мяса птицы с томатным соусом /филе	50/10	10,19	1,54	6,13	79,34	0,07	0,68	6,02	0,49		22,77	79,05	35,61	0,83
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	70	5,67	0,98	37,17	180,60	0,24			1,05					1,75
0	витаминами и железом,для детского питания	50	3,30	0,55	23,15	110,50	0,20			0,85					1,50
Итого		830/15	32,33	18,88	145,15	880,48	0,98	15,80	28,27	7,27		76,49	404,72	235,43	11,40
Итого		1 245/155	54,82	35,44	215,09	1399,81	1,20	20,26	55,47	14,52		108,83	501,51	284,09	14,35

Номер рецепта	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe
2	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Неделя: 2 День недели: Среда															
Завтрак															
Старшие классы															
227	Запеканка из творога со сгущ.мол.	100/15	22,73	9,19	27,42	287,85	0,07	0,64	61,65	0,33		212,85	264,19	31,46	0,81
209	Каша пшеничная молочная	180/5	6,81	7,00	31,14	226,21	0,14	1,18	38,14	0,70		131,94	178,59	34,74	1,76
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	60	4,86	0,84	31,86	154,80	0,20			0,90					1,50
Итого		540/20	34,51	17,06	105,43	729,58	0,41	1,88	99,79	1,93		348,06	447,48	68,71	4,58
Обед															
Старшие классы															
25	Салат из свеклы с яблоком	30	0,43	1,57	4,25	33,11	0,01	3,69		0,71		12,15	12,59	6,76	0,61
44	Суп из овощей	250	2,46	7,15	12,37	124,60	0,10	22,18	12,50	2,37		44,76	66,94	25,91	0,95
ттк №12	Котлеты куриные (грудка птицы)	50	12,99	6,87	9,69	153,30	0,09	0,97	25,32	2,65		12,74	11,22	12,46	1,14
227	Макаронные изделия отварн,с маслом	180/5	6,97	11,82	44,48	245,99	0,11		20,00	1,00		18,47	57,39	10,40	1,06
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	70	5,67	0,98	37,17	180,60	0,24			1,05					1,75
0	Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом,для детского питания	50	3,30	0,55	23,15	110,50	0,20			0,85					1,50
Итого		830/5	31,93	28,97	146,12	908,82	0,75	26,90	57,82	8,63		91,39	152,84	58,04	7,52
Итого		1 370/25	66,44	46,03	251,55	1638,40	1,16	28,78	157,61	10,56		439,45	600,32	126,75	12,10

Наименование	Номер рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККал)	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: 2 День недели: Четверг															
Завтрак															
Старшие классы															
Картофельное пюре	146	220	4,83	7,45	32,38	216,54	0,24	38,05	37,76	0,27		67,93	143,80	48,44	1,79
Рыба, тушёная в смет/соусе, горбуша	171	30/30	11,43	7,77	2,25	124,80	0,12	2,05	26,12	2,07		27,54	124,80	23,31	0,53
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		500/30	20,58	15,98	76,46	534,43	0,53	43,40	63,88	3,11		104,07	278,60	77,11	4,48
Обед															
Старшие классы															
Салат из б/коч. капусты с морковью / Свекла отварная	4	40	0,83	4,04	4,35	57,67	0,02	15,78		1,82		23,32	16,44	8,89	0,31
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
Плов из отв. птицы (грудка)	134	35/140	19,95	16,11	39,00	381,21	0,12	4,40	27,20	6,80		29,07	92,09	46,15	1,69
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	70	5,67	0,98	37,17	180,60	0,24			1,05					1,75
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом, для детского питания	0	50	3,30	0,55	23,15	110,50	0,20			0,85					1,50
Итого		645/140	36,13	30,35	139,15	948,28	0,85	32,27	27,20	12,96		95,03	207,70	95,88	7,96
Итого		1 145/170	56,71	46,33	215,61	1482,71	1,38	75,67	91,08	16,07		199,10	486,30	172,99	12,44

Номер рецепта	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Мg	Fe
2	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Неделя: 2 День недели: Пятница															
Завтрак															
Старшие классы															
209	Каша пшеничная молочная / Каша манная	180/5	6,81	7,00	31,14	226,21	0,14	1,18	38,14	0,70		131,94	178,59	34,74	1,76
266	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	40	3,24	0,56	21,24	103,20	0,14			0,60					1,00
366	Сыр голландский порциями	10	2,89	2,93		38,50	0,00	0,08	23,10	0,04		110,00	66,00	6,05	0,08
311	Булочка "Ванильная"	100	8,22	9,89	59,01	357,59	0,13		15,00	4,71		20,94	75,91	12,47	1,07
Итого		530/5	21,27	20,41	126,40	786,22	0,41	1,32	76,24	6,05		266,15	325,20	55,77	4,42
Обед															
Старшие классы															
17	Салат из моркови / Винегрет овощной б/лука	30	0,42	1,53	5,22	36,76	0,02	1,62		0,79		8,81	17,80	12,27	0,24
62	Суп картофельный с домашней лапшой	250	3,15	3,14	20,58	123,57	0,12	16,82	6,25	1,36		18,72	70,35	25,52	1,04
б/н	Биточки из мяса птицы с томатным соусом /филе	50/10	10,19	1,54	6,13	79,34	0,07	0,68	6,02	0,49		22,77	79,05	35,61	0,83
227	Макаронные изделия отварные, с маслом	150/5	5,65	10,26	36,02	205,43	0,09		20,00	0,82		16,41	47,00	8,49	0,87
282	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,18	0,18	19,42	81,19	0,01	4,54		0,09		7,71	4,99	4,09	1,04
0	Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	70	5,67	0,98	37,17	180,60	0,24			1,05					1,75
0	Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом, для детского питания	50	3,30	0,55	23,15	110,50	0,20			0,85					1,50
Итого		800/15	28,56	18,18	147,69	817,39	0,75	23,66	32,27	5,45		74,42	219,19	85,98	7,27
Итого		1 330/20	49,83	38,59	274,09	1603,61	1,16	24,98	108,51	11,50		340,57	544,39	141,75	11,69