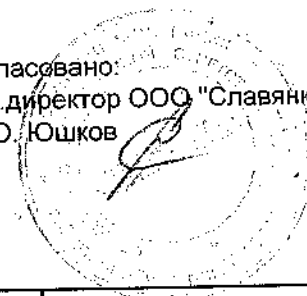


ООО "Славянка"

Утверждаю:
 Директор ГКОУ СО «Екатеринбургская школа № 4»
 Алябьева А.А.



Согласовано:
 Исп. директор ООО "Славянка"
 Д. Ю. Юшков



Примерное двадцатидневное меню для учащихся школы №4 11-8 лет

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B-1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1-ая неделя														
1-ый день 11-18 лет														
Завтрак														
257/96	Каша молочная с маслом	200	8,37	9,64	60,00	358,70	0,08	1,3	0,03		209	208	34,7	1,3
629/96	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	15,00	60,00						0,2		0,3
	Бутерброд с сыром	17/30	5,37	4,05	15,84	121,27	2,44	0,37	5,33	3,64	12,7	10,5	2,5	2,6
	Конд изделия	45	2,75	6,39	21,82	155,70	9,3	0,15	0,9		9,3	8,1	1,8	6,3
			16,54	20,09	112,66	695,67	11,82	1,82	6,26	3,64	231,00	226,80	39,00	10,50
Обед														
131/82	Икра морковная	100	1,61	7,83	10	116,91	0,03	6,43	0,09	5	35,69	45,99	37,21	1,35
296/82	Уха рыбацкая	250	17,35	5,80	16,63	188,15	0,75	50			56	37	16,2	1
670/96	Фрикадельки из говядины	110/50	17,38	10,47	12,70	214,00	0,08	0,05			7	158	23	2
337/82	Капуста припущенная	180	5,78	9,07	10,35	145,80	0,234	198			190,8	124,2	63	3,6
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,3	4,4		1,3	1,4	1,8	2	15,6
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,90	25,00	130,50	9		0,15	7	2,7	14,85	8,85	16,2
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,60	28,29	141,00	64			5,2	1,4	6,6	5	6,6
			52,81	34,87	123,17	1028,36	75,39	258,88	0,24	18,50	294,99	388,44	155,26	46,35
		69,35	54,96	235,83	1724,03	87,21	260,70	6,50	22,14	525,99	615,24	194,26	56,85	
2-ой день 11-18 лет														
Завтрак														
284/96	Омлет натуральный	100	8,26	8,36	2,91	120,00	0,07		0,35		55	185	54	2,7
	Сосиска	100	11,00	23,90	0,40	261,00	12,6			2,6	3,6	19,8	5	10

642/96	Какао	200	5,32	5,59	28,27	184,67	0,04	1,5	0,03		150	140	20	0,15
	Хлеб пш витаминный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	64			5,2	1,4	6,6	5	6,6
			29,32	38,45	60,56	706,67	76,71	1,50	0,38	7,80	210,00	351,40	84,00	19,45
Обед														
892/82	Маринад овощной	100	1	5	10,2	89,8	0,02	3	2	3	32	38	35	1,2
110/96	Борщ со сметаной	250/5	1,90	6,66	10,81	111,11	0,07	52			53	40	16	1
430/96	Картофельная запеканка	243	19,63	17,20	36,35	379,00	0,05				7	156	16	2
924/82	Компот из плодов	200	0,75		26,82	110,00		20			0,2			0,03
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,90	25,00	130,50	9		0,15	7	2,7	14,85	8,85	16,2
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,60	28,29	141,00	64			5,2	1,4	6,6	5	6,6
	Фрукты	200	0,72	0,72	17,64	84,60	3,60	20,00	1,00	2,40	2,90	2,50	4,10	22,00
			33,69	31,08	155,11	1046,01	76,74	95,00	3,15	17,60	99,20	257,95	84,95	49,03
			63,01	69,53	215,67	1752,68	153,45	96,50	3,53	25,40	309,20	609,35	168,95	68,48
3-ий день 11-18 лет														
Завтрак														
257/96	Каша молочная с маслом	200	8,37	9,64	60,00	358,70	0,08	1,3	0,03		209	208	34,7	1,3
630/96	Чай с молоком	200	4,16	4,72	22,00	147,00	0,04	1,5	0,03		150	140	20	0,15
	Бутерброд с сыром	17//30	5,37	4,05	15,84	121,27	2,44	0,37	5,33	3,64	12,7	10,5	2,5	2,6
1091/82	Пирожок с капустой	75	4,70	5,18	22,71	156,42	0,07			1,15				
			22,60	23,59	120,55	783,39	2,63	3,17	5,39	4,79	371,70	358,50	57,20	4,05
Обед														
129/96	Рассольник Ленингр со сметаной	250/5	5,03	11,30	32,38	149,60	0,07	20			38	46	21	1
444/96	Курица тушеная	100/50	15,60	16,50	3,17	223,75	0,11	0,0125			12,5	172,5	31,25	2,5
482/96	Капуста тушеная	180	3,63	5,30	15,60	124,20	0,13	110			106	68	35	2
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,3	4,4		1,3	1,4	1,8	2	15,6
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,90	25,00	130,50	9		0,15	7	2,7	14,85	8,85	16,2
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,60	28,29	141,00	64			5,2	1,4	6,6	5	6,6
	Фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	4,00	22,20	1,10	2,70	3,20	2,80	4,50	24,40
			35,75	35,60	144,24	955,05	78,61	156,64	1,25	16,20	165,20	312,55	107,60	68,30
			58,35	59,19	264,79	1738,44	81,24	159,78	6,64	20,99	536,90	671,05	164,80	72,35
4-ый день 11-18 лет														
Завтрак														
297/96	Запеканка из творога со сг мол	200/20	31,00	20,00	42,67	474,44	0,07	0,89	0,09		305,6	411	42,27	0,67
66/03	Напиток из шиповника	200			31,98	128,00		120			6	2	2	
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,60	28,29	141,00	64			5,2	1,4	6,6	5	6,6
			35,74	20,60	102,94	743,44	64,07	120,89	0,09	5,20	313,00	419,60	49,27	7,27

Обед														
138/96	Суп картофельный с горохом	250	2,34	3,89	13,61	198,79	0,07	33			50	36	20	1
416/96	Котлеты из говядины	100	15,48	6,92	6,74	195,00	0,04				6	146	15	2
469/96	Макароны отварные	180	6,38	4,92	39,30	256,00	0,108				12	59	11	0,84
81/03	Кисель Золотой шар	200			7,50	30,00	0,6	30	0,5	3,5				
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,90	25,00	130,50	9		0,15	7	2,7	14,85	8,85	16,2
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,60	28,29	141,00	64			5,2	1,4	6,6	5	6,6
			33,89	17,23	120,44	951,29	73,82	63,00	0,65	15,70	72,10	262,45	59,85	26,64
			69,63	37,83	223,38	1694,73	137,89	183,89	0,74	20,90	385,10	682,05	109,12	33,91
5-ый день 11-18 лет														
Завтрак														
257/96	Каша молочная с маслом	200	8,37	9,64	60,00	358,70	0,08	1,3	0,03		209	208	34,7	1,3
630/96	Чай с молоком	200	4,16	4,72	22,00	147,00	0,04	1,5	0,03		150	140	20	0,15
	Бутерброд с сыром	17//30	5,37	4,05	15,84	121,27	2,44	0,37	5,33	3,64	12,7	10,5	2,5	2,6
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	32			2,6	0,7	3,3	2,5	3,3
1098/82	Ватрушка с творогом	75	5,40	6,37	22,17	174,75	0,07			1,15				
			25,67	25,08	134,50	872,22	34,63	3,17	5,39	7,39	372,40	361,80	59,70	7,35
Обед														
131/96	Суп овощной со сметаной	250/5	1,93	5,86	12,59	115,24	0,75	50			56	37	16,2	1
309/96	Рыба, тушеная с овощами	130/50	12,61	6,63	6,63	236,50	0,104	13			23,4	243,1	18,2	
487/96	Рагу овощное	180	3,64	10,50	16,56	176,00	0,132	109			105	68	35	2
588/96	Компот из с/ф	200	0,75		26,82	110,00		20			0,2			0,03
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,90	25,00	130,50	9		0,15	7	2,7	14,85	8,85	16,2
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,60	28,29	141,00	64			5,2	1,4	6,6	5	6,6
	Фрукты	200	0,72	0,72	17,64	84,60	3,60	20,00	1,00	2,40	2,90	2,50	4,10	22,00
			29,34	25,21	133,53	993,84	77,59	212,00	1,15	14,60	191,60	372,05	87,35	47,83
			55,01	50,29	268,03	1866,06	112,22	215,17	6,54	21,99	564,00	733,85	147,05	55,18
	Всего за 1-ую неделю		63,07	54,36	241,54	1755,19	114,40	183,21	4,79	22,28	464,24	662,31	156,84	57,35
2-ая неделя														
1-ый день 11-18 лет														
Завтрак														
257/96	Каша молочная с маслом	200	8,37	9,64	60,00	358,70	0,08	1,3	0,03		209	208	34,7	1,3
629/96	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	15,00	60,00					0,2			0,3

	Бутерброд с сыром	17//30	5,37	4,05	15,84	121,27	2,44	0,37	5,33	3,64	12,7	10,5	2,5	2,6
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	32			2,6	0,7	3,3	2,5	3,3
	Конд изделия	45	2,75	6,39	21,82	155,70	9,3	0,15	0,9		9,3	8,1	1,8	6,3
			18,91	20,39	127,15	766,17	43,82	1,82	6,26	6,24	231,70	230,10	41,50	13,80
Обед														
131/82	Икра свекольная	100	1,32	7,91	8	108,47	0,06	4,55	4,82	5	46,19	54,99	33,46	1,2
120/96	Шш со сметаной	250/5	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	50			50	38	16	1
310/96	Рыба запеченная	130	17,64	15,17	4,54	225,88	0,104	2,6			32,5	80,6	26	3,9
477/96	Овощи припущенные	180		15,00	15,00	195,00	0,22	27,1	0,018	7,2	75,6	149,4	43,2	2,7
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,3	4,4		1,3	1,4	1,8	2	15,6
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,90	25,00	130,50	9		0,15	7	2,7	14,85	8,85	16,2
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,60	28,29	141,00	64			5,2	1,4	6,6	5	6,6
			31,74	46,11	111,67	1000,68	74,75	88,65	4,99	25,70	209,79	346,24	134,51	47,20
			50,65	66,50	238,82	1766,85	118,57	90,47	11,25	31,94	441,49	576,34	176,01	61,00
2-ой день 11-18 лет														
Завтрак														
	Сосиска	50	5,50	11,95	0,20	135,60	6,3			1,3	1,8	9,9	2,5	5
284/96	Омлет натуральный	100	11,40	13,20	3,20	217,80	0,09	1,3	0,52		71,5	234	70,2	3,25
642/96	Какао	200	5,32	5,59	28,27	184,67	0,04	1,5	0,03		150	140	20	0,15
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,60	28,29	141,00	64			5,2	1,4	6,6	5	6,6
			26,96	31,34	59,96	679,07	70,43	2,80	0,55	6,50	224,70	390,50	97,70	15,00
Обед														
161/96	Суп молочный	250	6,98	7,50	24,75	194,40	0,06	30			70	31	16	1
394/96	Жаркое по-домашнему	230	27,50	25,40	36,00	482,60	0,06				8	160	17	2
82/03	Напиток Золотой шар	200			16,08	64,00	0,6	30	0,5	3,5				
	Фрукты	200	0,72	0,72	17,64	84,60	3,60	20,00	1,00	2,40	2,90	2,50	4,10	22,00
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,90	25,00	130,50	9		0,15	7	2,7	14,85	8,85	16,2
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,60	28,29	141,00	64			5,2	1,4	6,6	5	6,6
			44,89	35,12	147,76	1097,10	77,32	80,00	1,65	18,10	85,00	214,95	50,95	47,80
			71,85	66,46	207,72	1776,17	147,75	82,80	2,20	24,60	309,70	605,45	148,65	62,80
3-ий день 11-18 лет														
Завтрак														
244/96	Запеканка морковная	200	5,44	9,20	37,65	254,00	0,34	36	0,04		68	197,2	86	3
630/96	Чай с молоком	200	4,16	4,72	22,00	147,00	0,04	1,5	0,03		150	140	20	0,15
	Бутерброд с сыром	17//30	5,37	4,05	15,84	121,27	2,44	0,37	5,33	3,64	12,7	10,5	2,5	2,6
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	32			2,6	0,7	3,3	2,5	3,3

1091/82	Пирожок с картофелем	75	3,50	3,88	17,00	117,32	0,07			1,15					
			20,84	22,15	106,98	710,09	34,89	37,87	5,40	7,39	231,40	351,00	111,00	9,05	
Обед															
216/82	Суп Крестьянский со смет, курицей	250/10/5	4,64	9,49	15,52	165,99	0,077	30	0,004		46	61	20,5	1,15	
423/96	Тефтели из говядины	100/50	8,75	8,50	17,80	182,50	0,05				11,25	183,75	22,5	2,5	
469/96	Макароны отварные	180	6,38	4,92	39,30	226,80	0,11				12	59	11	0,8	
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,3	4,4		1,3	1,4	1,8	2	15,6	
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,90	25,00	130,50	9		0,15	7	2,7	14,85	8,85	16,2	
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,60	28,29	141,00	64			5,2	1,4	6,6	5	6,6	
	Фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	4,00	22,20	1,10	2,70	3,20	2,80	4,50	24,40	
			31,26	25,41	165,71	1032,79	78,54	56,60	1,25	16,20	77,95	329,80	74,35	67,25	
			52,10	47,56	272,69	1742,88	113,43	94,47	6,65	23,59	309,35	680,80	185,35	76,30	
4-ый день 11-18 лет															
Завтрак															
296/96	Пудинг творожный со сг мол	180/20	43,67	14,96	71,55	595,45					365,4	489,6	50,4	0,9	
66/03	Напиток из шиповника	200			31,98	128,00		120			6	2	2		
	Хлеб пшеничный витаминный	60	2,37	0,30	14,49	70,50	32			2,6	0,7	3,3	2,5	3,3	
			46,04	15,26	118,02	793,95	32,00	120,00	0,00	2,60	372,10	494,90	54,90	4,20	
Обед															
136/96	Суп картофельный с крупой	250	5,66	7,23	21,38	172,60	0,097	21	0,004		36	52	37,5	1,15	
673/82	Кнели из говядины	100	13,02	12,81	3,35	231,00	0,05				8	140	20	3	
29//03	Капуста тушеная с яблоками	180	3,64	5,29	15,62	172,20	0,162	117			90	68,4	34,2	1,8	
924/82	Компот из плодов	200	0,75		26,82	110,00	0,7	32	0,4	3,3					
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,90	25,00	130,50	9		0,15	7	2,7	14,85	8,85	16,2	
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,60	28,29	141,00	64			5,2	1,4	6,6	5	6,6	
			32,76	26,83	120,46	957,30	74,01	170,00	0,55	15,50	138,10	281,85	105,55	28,75	
			78,80	42,09	238,48	1751,25	106,01	290,00	0,55	18,10	510,20	776,75	160,45	32,95	
5-ый день 11-18 лет															
Завтрак															
257/96	Каша молочная	150	6,28	7,23	44,75	216,00	0,06	1	0,02		157	156	26	1	
630/96	Чай с молоком	200	4,16	4,72	22,00	147,00	0,04	1,5	0,03		150	140	20	0,15	
	Хлеб пшеничный витаминный	30	4,74	0,60	28,29	141,00	64			5,2	1,4	6,6	5	6,6	
1098/82	Ватрушка с творогом	75	5,40	6,37	22,17	174,75	0,07			1,15					
			20,58	18,92	117,21	678,75	64,17	2,50	0,05	6,35	308,40	302,60	51,00	7,75	
Обед															

110/96	Борщ со сметаной	250/5	1,90	6,66	10,81	111,11	0,07	52			53	40	16	1
33/01	Рыба в омлете	150	20,35	17,50	5,23	231,60	0,09	2,25			25,5	288	22,5	
28//03	Пюре розовое	150	3,07	3,47	22,08	131,67	0,17	28,3	0,05		44,2	105	35,8	1,25
588/96	Компот из с/ф	200	0,75		26,82	110,00		20			0,2			0,03
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,90	25,00	130,50	9		0,15	7	2,7	14,85	8,85	16,2
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,60	28,29	141,00	64			5,2	1,4	6,6	5	6,6
	Фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	4,00	22,20	1,10	2,70	3,20	2,80	4,50	24,40
			36,56	29,93	137,83	949,88	77,33	124,75	1,30	14,90	130,20	457,25	92,65	49,48
			57,14	48,85	255,04	1628,63	141,50	127,25	1,35	21,25	438,60	759,85	143,65	57,23
	Всего за 2-ую неделю		62,11	54,29	242,55	1733,16	125,45	137,00	4,40	23,90	401,87	679,84	162,82	58,06

В среднем за 2 недели **62,59 54,33 242,05 1744,17 119,93 160,10 4,60 23,09 433,05 671,07 159,83 57,71**

		3-ья неделя													
		1-ый день 11-18 лет													
		Завтрак													
257/96	Каша молочная с маслом	200/10	8,37	9,64	60,00	358,70	0,08	1,3	0,03		209	208	34,7	1,3	
629/96	Чай с молоком	200	4,16	4,72	22,00	147,00	0,04	1,5	0,03		150	140	20	0,15	
	Бутерброд с сыром	17/60	8,90	4,80	29,47	200,10	64,28	0,44	6,22	5,48	15,5	18,9	6	4,7	
	Конд изделия	45	2,75	6,39	21,82	155,70	9,3	0,15	0,9		9,3	8,1	1,8	6,3	
			24,18	25,55	133,29	861,50	73,70	3,39	7,18	5,48	383,80	375,00	62,50	12,45	
		Обед													
42/00	Суп картофельный с рыбой	250/10	14,16	12,16	6,66	232,75	0,75	50			56	37	16,2	1	
55/01	Суфле из говядины	100	20,26	16,35	4,62	246,00	0,05				6	143	11	1	
337/82	Капуста припущенная	180	5,78	9,07	10,35	181,80	0,234	198			190,8	124,2	63	3,6	
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,3	4,4		1,3	1,4	1,8	2	15,6	
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,90	25,00	130,50	9		0,15	7	2,7	14,85	8,85	16,2	
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,60	28,29	141,00	64			5,2	1,4	6,6	5	6,6	
			50,89	39,28	95,12	1024,05	75,33	252,40	0,15	13,50	258,30	327,45	106,05	44,00	
		75,07		64,83	228,41	1885,55	149,03	255,79	7,33	18,98	642,10	702,45	168,55	56,45	
		2-ой день 11-18 лет													
		Завтрак													
284/96	Омлет натуральный	130	12,39	12,54	4,36	180,00	0,105		0,525		82,5	277,5	81	4,05	
	Сосиска	60	11,00	23,90	0,40	261,00	12,6			2,6	3,6	19,8	5	10	
642/96	Какао	200	5,32	5,59	28,27	184,67	0,04	1,5	0,03		150	140	20	0,15	

	Хлеб пш витаминный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	64			5,2	1,4	6,6	5	6,6
			33,45	42,63	62,01	766,67	76,75	1,50	0,56	7,80	237,50	443,90	111,00	20,80
Обед														
167/96	Суп-пюре с гречками	250/20	5,51	5,44	25,06	171,28	0,07	52			53	40	16	1
58/03	Капустная запеканка с печенью	280	24,00	18,00	34,59	373,00	0,25	0,28			30,8	341,6	53,2	5,6
588/96	Компот из с/ф	200	0,75		26,82	110,00		20			0,2			0,03
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,90	25,00	130,50	9		0,15	7	2,7	14,85	8,85	16,2
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	32			2,6	0,7	3,3	2,5	3,3
	Фрукты	200	0,88	0,88	21,56	103,40	4,40	24,42	1,21	2,97	3,52	30,08	4,95	26,84
			38,46	25,52	147,52	958,68	45,72	96,70	1,36	12,57	90,92	429,83	85,50	52,97
			71,91	68,15	209,53	1725,35	122,47	98,20	1,92	20,37	328,42	873,73	196,50	73,77
3-ий день 11-18 лет														
Завтрак														
257/96	Каша молочная с маслом	200/10	8,37	9,64	60,00	358,70	0,08	1,3	0,03		209	208	34,7	1,3
630/96	Чай с молоком	200	4,16	4,72	22,00	147,00	0,04	1,5	0,03		150	140	20	0,15
	Бутерброд с маслом	10/30	4,69	7,73	29,00	203,05	0,08		0,04	1,4	0,24	2	0,3	0,02
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	32			2,6	0,7	3,3	2,5	3,3
			19,59	22,39	125,49	779,25	32,20	2,80	0,10	4,00	359,94	353,30	57,50	4,77
Обед														
128/96	Рассольник Домаш с кур, со см	250/10/5	7,36	13,05	32,47	175,00	0,077	20	0,004		39	67	23,5	1,15
439/96	Курица отварная	130	30,30	22,72	1,19	330,20	0,09		0,04		13	273	32,5	1,95
477/96	Овощи припущенные	180		15,00	15,00	195,00	0,22	27,1	0,018	7,2	75,6	149,4	43,2	2,7
24/00	Сельдь с маслом	50/5	2,5	6	11,74	110,96	0,06	2	0,05	10	10	83	84	6
82/03	Кисель	200	0,00	0,00	16,08	64,00	0,6	30	0,5	3,5	0	0	0	
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,90	25,00	130,50	9		0,15	7	2,7	14,85	8,85	16,2
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	32			2,6	0,7	3,3	2,5	3,3
	Фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	4,00	22,20	1,10	2,70	3,20	2,80	4,50	24,40
			48,28	58,77	135,57	1170,16	46,05	101,30	1,86	33,00	144,20	593,35	199,05	55,70
			67,87	81,16	261,06	1949,41	78,25	104,10	1,96	37,00	504,14	946,65	256,55	60,47
4-ый день 11-18 лет														
Завтрак														
297/96	Запеканка из творога с повидлом	200/20	31,00	20,00	42,67	474,44	0,07	0,89	0,09		305,6	411	42,27	0,67
66/03	Напиток из шиповника	200			31,98	128,00		120			6	2	2	
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,60	28,29	141,00	64			5,2	1,4	6,6	5	6,6
			35,74	20,60	102,94	743,44	64,07	120,89	0,09	5,20	313,00	419,60	49,27	7,27

Обед														
	Подгарнировка (овощи)	100	1	5	10,2	89,8	0,03	4	2,52	3	41,4	50,8	35,2	1,2
139/96	Суп с лапшой с курицей	250/10	2,83	2,86	21,76	224,09	0,06	30			48	31	16	1
416/96	Биточки из говядины	100	15,48	6,92	6,74	276,00	0,04				6	146	15	2
487/96	Рагу овощное	180	3,65	10,54	16,57	176,00	0,13	110			106	68	35	2
	Сок	200			7,50	30,00	0,6	30	0,5	3,5				
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	32			2,6	0,7	3,3	2,5	3,3
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,90	25,00	130,50	9		0,15	7	2,7	14,85	8,85	16,2
			30,28	26,52	102,26	996,89	41,86	174,00	3,17	16,10	204,80	313,95	112,55	25,70
			66,02	47,12	205,20	1740,33	105,93	294,89	3,26	21,30	517,80	733,55	161,82	32,97
5-ый день 11-18 лет														
Завтрак														
257/96	Каша молочная с маслом	200/10	8,37	9,64	60,00	358,70	0,08	1,3	0,03		209	208	34,7	1,3
630/96	Чай с молоком	200	4,16	4,72	22,00	147,00	0,04	1,5	0,03		150	140	20	0,15
	Бутерброд с сыром	17/30	5,45	11,30	15,97	187,37	2,54	0,37	10,33	4,7	12,9	10,9	2,5	2,7
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	32			2,6	0,7	3,3	2,5	3,3
			20,35	25,96	112,46	763,57	34,66	3,17	10,39	7,30	372,60	362,20	59,70	7,45
Обед														
131/96	Суп овощной со сметаной	250/10	1,93	5,86	12,59	115,24	0,75	50			56	37	16,2	1
512/82	Рыба, припущенная в молоке	100/50	12,85	11,81	8,99	232,80	0,09	1,5			77	237	23	0,1
472/96	Пюре картофельное	150	3,00	3,3	21,25	126,70	0,17	28,3	0,05		63,6	105	35,8	1,5
588/96	Компот из с/ф	200	0,75		26,82	110,00		20			0,2			0,03
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,90	25,00	130,50	9		0,15	7	2,7	14,85	8,85	16,2
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,60	28,29	141,00	64			5,2	1,4	6,6	5	6,6
	Фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	4,00	22,20	1,10	2,70	3,20	2,80	4,50	24,40
			29,02	23,27	142,54	950,24	78,01	122,00	1,30	14,90	204,10	403,25	93,35	49,83
			49,37	49,23	255,00	1713,81	112,67	125,17	11,69	22,20	576,70	765,45	153,05	57,28
	Всего за 3-ью неделю		66,05	62,10	231,84	1802,89	113,67	175,63	5,23	23,97	513,83	804,37	187,29	56,19
4-ая неделя														
1-ый день 11-18 лет														

Завтрак														
257/96	Каша молочная с маслом	200/10	8,37	9,64	60,00	358,70	0,08	1,3	0,03		209	208	34,7	1,3
629/96	Чай с лимоном	200/7	0,05	0,01	15,00	60,00						0,2		0,3
	Бутерброд с сыром	17//60	8,38	4,31	29,47	190,80	64,28	0,44	6,22	5,48	15,5	18,9	6	4,7
	Конд изделия	45	2,75	6,39	21,82	155,70	9,3	0,15	0,9		9,3	8,1	1,8	6,3
			19,55	20,35	126,29	765,20	73,66	1,89	7,15	5,48	233,80	235,20	42,50	12,60
Обед														
28//03	Салат из капусты	100	1,56	4,89	8,54	84	0,05	32,6	0,01	3	42,22	31,76	14,48	0,92
110/96	Борщ со сметаной	250/5	4,23	8,41	10,90	136,50	0,077	52	0,004		54	61	18,5	1,15
705/82	Плов из курицы	250	6,94	9,20	72,90	400,00	0,05				7,14	158	20,5	1,8
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,3	4,4		1,3	1,4	1,8	2	15,6
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,90	25,00	130,50	9		0,15	7	2,7	14,85	8,85	16,2
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,60	28,29	141,00	64			5,2	1,4	6,6	5	6,6
	Фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	4,00	22,20	1,10	2,70	3,20	2,80	4,50	24,40
			24,22	25,00	185,43	1078,00	78,48	111,20	1,26	19,20	112,06	276,81	73,83	66,67
			43,77	45,35	311,72	1843,20	152,14	113,09	8,41	24,68	345,86	512,01	116,33	79,27
2-ой день 11-18 лет														
Завтрак														
286/96	Омлет с колбасными изделиями	200	17,20	17,30	15,00	356,70	0,1		0,6		118	420	114	6
642/96	Какао	200	5,32	5,59	28,27	184,67	0,04	1,5	0,03		150	140	20	0,15
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,60	28,29	141,00	64			5,2	1,4	6,6	5	6,6
			27,26	23,49	71,56	682,37	64,14	1,50	0,63	5,20	269,40	566,60	139,00	12,75
Обед														
216/82	Суп Крестьянский со смет	250/5	2,31	7,74	19,43	140,59	0,07	30			45	40	18	1
303/96	Рыба припущенная	100	12,85	11,81	8,99	194,00	0,23	1	0,04	1,8	15	210	25	0,8
477/96	Овощи припущенные	180	0,00	27,00	27,00	351,00	0,342	41,4	0,018	7,2	75,6	149,4	43,2	2,4
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,3	4,4		1,3	1,4	1,8	2	15,6
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,90	25,00	130,50	9		0,15	7	2,7	14,85	8,85	16,2
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,60	28,29	141,00	64			5,2	1,4	6,6	5	6,6
			25,85	48,25	128,91	1049,09	74,94	76,80	0,21	22,50	141,10	422,65	102,05	42,60
			53,11	71,74	200,47	1731,46	139,08	78,30	0,84	27,70	410,50	989,25	241,05	55,35
3-ий день 11-18 лет														
Завтрак														
243/96	Запеканка капустная	200	6,34	8,38	30,38	400,80	0,16	111	0,1	0,12	115,8	92,8	43,4	2,8

630/96	Чай с молоком	200	4,16	4,72	22,00	147,00	0,04	1,5	0,03		150	140	20	0,15
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,60	28,29	141,00	64			5,2	1,4	6,6	5	6,6
			15,24	13,70	80,67	688,80	64,20	112,50	0,13	5,32	267,20	239,40	68,40	9,55
Обед														
161/96	Суп молочный	250	6,98	7,50	24,75	194,40	0,06	30			70	31	16	1
401/96	Гуляш из говядины	100	15,50	7,50	5,00	170,00	0,04				9	198	21	2,6
470/96	Картофель отварной	180	3,60	5,90	11,40	173,04	0,21	40			20	116	46	1,8
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,3	4,4		1,3	1,4	1,8	2	15,6
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,90	25,00	130,50	9		0,15	7	2,7	14,85	8,85	16,2
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,60	28,29	141,00	64			5,2	1,4	6,6	5	6,6
	Фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	4,00	22,20	1,10	2,70	3,20	2,80	4,50	24,40
			37,57	23,40	134,24	994,94	78,61	96,60	1,25	16,20	107,70	371,05	103,35	68,20
			52,81	37,10	214,91	1683,74	142,81	209,10	1,38	21,52	374,90	610,45	171,75	77,75
4-ый день 11-18 лет														
Завтрак														
296/96	Пудинг творожный со сг мол	200	48,52	16,62	79,50	583,00					406	544	56	1
66/03	Напиток из шиповника	200			31,98	128,00		120			6	2	2	
	Хлеб пшеничный витаминный	55	2,37	0,30	14,49	70,50	32			2,6	0,7	3,3	2,5	3,3
			50,89	16,92	125,97	781,50	32,00	120,00	0,00	2,60	412,70	549,30	60,50	4,30
Обед														
131/96	Суп овощной со сметаной	250/5	1,93	5,86	12,59	115,24	0,75	50			56	37	16,2	1
10/03	Зразы ВерхИсетские	100	14,00	8,00	8,00	312,75	0,04				6	146	15	2
362/85	Капуста запеченная	180	5,77	9,07	10,35	145,80	0,13	110			106	69	35	2
588/96	Компот из с/ф	200	0,75		26,82	110,00		20			0,2			0,03
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,90	25,00	130,50	9		0,15	7	2,7	14,85	8,85	16,2
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,60	28,29	141,00	64			5,2	1,4	6,6	5	6,6
			32,14	24,43	111,05	955,29	73,92	180,00	0,15	12,20	172,30	273,45	80,05	27,83
			83,03	41,35	237,02	1736,79	105,92	300,00	0,15	14,80	585,00	822,75	140,55	32,13
5-ый день 11-18 лет														
33/07	Макароны, запеченные с сыром	200	11,28	17,86	42,94	372,50	0,16	0,48			172	150	38	0,8
630/96	Чай с молоком	200	4,16	4,72	22,00	147,00	0,04	1,5	0,03		150	140	20	0,15
	Хлеб пшеничный витаминный	65	2,37	0,30	14,14	70,50	32			2,6	0,7	3,3	2,5	3,3
1098/82	Ватрушка с творогом	75	5,40	6,37	22,17	174,75	0,07			1,15				
			23,21	29,25	101,25	764,75	32,27	1,98	0,03	3,75	322,70	293,30	60,50	4,25

Обед														
120/96	Щи со сметаной	250/10	4,96	7,50	10,64	129,83	0,076	50			50,9	57,8	18,1	1,26
539/82	Рыба под молочным соусом	130/50	14,49	5,94	2,99	178,00	0,06	2			22	192	18	3
28//03	Пюре розовое	180	3,68	4,16	26,50	158,00	0,2	33,96	0,06		53,04	126	42,96	1,5
	Подгарнировка: овощи порционно	50	0,30	0,10	2,20	9,92	2	13,92		1,33	0,67	1,67	2,5	2,5
588/96	Компот из с/ф	200	0,75		26,82	110,00		20			0,2			0,03
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,90	25,00	130,50	9		0,15	7	2,7	14,85	8,85	16,2
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,60	28,29	141,00	64			5,2	1,4	6,6	5	6,6
	Фрукты	251	0,80	0,80	19,60	94,00	4,00	22,20	1,10	2,70	3,20	2,80	4,50	24,40
			34,67	20,00	142,04	951,25	79,34	142,08	1,31	16,23	134,11	401,72	99,91	55,49
			57,88	49,25	243,29	1716,00	111,61	144,06	1,34	19,98	456,81	695,02	160,41	59,74
	Всего за 4-ую неделю		58,12	48,96	241,48	1742,24	130,31	168,91	2,42	21,74	434,61	725,90	166,02	60,85

В среднем за 4 недели

59,30 58,96 236,66 1772,56 121,99 172,27 3,83 22,85 474,22 765,13 176,66 58,52