

# ООО "Славянка"

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

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

## Примерное двадцатидневное меню для учащихся школы №4 7-10 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
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1-ый день 7-10 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	14//30	6,01	4,01	14,98	120,30	32,28	0,44	6,22	2,88	14,8	12,75	4,25	4
	Конд изделия	30	1,83	4,26	14,55	103,80	6,2	0,1	0,6		6,2	5,4	1,2	4,2
			<b>16,26</b>	<b>17,92</b>	<b>104,53</b>	<b>642,80</b>	<b>38,56</b>	<b>1,84</b>	<b>6,85</b>	<b>2,88</b>	<b>230,00</b>	<b>226,35</b>	<b>40,15</b>	<b>9,80</b>
<b>Обед</b>														
131/82	Икра морковная	60	0,97	4,7	6	95,2	0,018	3,86	0,054	3	21,41	27,6	22,33	0,81
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	80/50	13,90	8,40	10,20	171,20	0,064	0,04			5,6	126,4	18,4	1,6
337/82	Капуста припущенная	150	4,81	7,56	8,63	121,50	0,195	165			159	103,5	52,5	3
	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	48	3,30	0,60	16,70	87,00	6		0,1	4,7	1,8	9,9	5,9	10,8
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	32			2,6	0,7	3,3	2,5	3,3
			<b>43,70</b>	<b>27,56</b>	<b>92,85</b>	<b>825,55</b>	<b>40,33</b>	<b>223,30</b>	<b>0,15</b>	<b>11,60</b>	<b>245,91</b>	<b>309,50</b>	<b>119,83</b>	<b>36,11</b>
			<b>59,96</b>	<b>45,48</b>	<b>197,38</b>	<b>1468,35</b>	<b>78,89</b>	<b>225,14</b>	<b>7,00</b>	<b>14,48</b>	<b>475,91</b>	<b>535,85</b>	<b>159,98</b>	<b>45,91</b>
<b>2-ой день 7-10 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
284/96	Омлет натуральный	100	8,26	8,36	2,91	132,00	0,07		0,35		55	185	54	2,7
	Сосиска	50	5,50	11,95	0,20	130,50	6,3			1,3	1,8	9,9	2,5	5

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
			<b>23,82</b>	<b>26,50</b>	<b>60,36</b>	<b>588,17</b>	<b>70,41</b>	<b>1,50</b>	<b>0,38</b>	<b>6,50</b>	<b>208,20</b>	<b>341,50</b>	<b>81,50</b>	<b>14,45</b>
<b>Обед</b>														
892/82	Маринад овощной	60	0,6	3	6,12	53,88	0,012	1,8	1,2	1,8	19,2	22,8	21	0,72
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	48	3,30	0,60	16,70	87,00	6		0,1	4,7	1,8	9,9	5,9	10,8
	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	0,72	0,72	17,64	84,60	3,60	20,00	1,00	2,40	2,90	2,50	4,10	22,00
			<b>29,27</b>	<b>28,48</b>	<b>128,93</b>	<b>896,09</b>	<b>41,73</b>	<b>93,80</b>	<b>2,30</b>	<b>11,50</b>	<b>84,80</b>	<b>234,50</b>	<b>65,50</b>	<b>39,85</b>
			<b>53,09</b>	<b>54,98</b>	<b>189,29</b>	<b>1484,26</b>	<b>112,14</b>	<b>95,30</b>	<b>2,68</b>	<b>18,00</b>	<b>293,00</b>	<b>576,00</b>	<b>147,00</b>	<b>54,30</b>
<b>3-ий день 7-10 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
257/96	Каша молочная с маслом (33,3)	150	6,28	7,23	44,75	269,00	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
	Бутерброд с сыром	14//30	6,01	4,01	14,98	120,30	32,28	0,44	6,22	2,88	14,8	12,75	4,25	4
1091/82	Пирожок с капустой	75	4,70	5,18	22,71	156,42	0,07			1,15				
			<b>21,15</b>	<b>21,14</b>	<b>104,44</b>	<b>692,72</b>	<b>32,45</b>	<b>2,94</b>	<b>6,27</b>	<b>4,03</b>	<b>321,80</b>	<b>308,75</b>	<b>50,25</b>	<b>5,15</b>
<b>Обед</b>														
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	80/50	12,54	13,20	2,54	179,00	0,09	0,01			10	138	25	2
482/96	Капуста тушеная	150	3,00	4,42	13,00	103,50	0,11	91,7			88,3	56,7	29,2	1,67
	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	48	3,30	0,60	16,70	87,00	6		0,1	4,7	1,8	9,9	5,9	10,8
	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
			<b>30,41</b>	<b>31,12</b>	<b>132,71</b>	<b>846,10</b>	<b>75,57</b>	<b>138,31</b>	<b>1,20</b>	<b>13,90</b>	<b>144,10</b>	<b>261,80</b>	<b>92,60</b>	<b>62,07</b>
			<b>51,56</b>	<b>52,26</b>	<b>237,15</b>	<b>1538,82</b>	<b>108,02</b>	<b>141,25</b>	<b>7,47</b>	<b>17,93</b>	<b>465,90</b>	<b>570,55</b>	<b>142,85</b>	<b>67,22</b>
<b>4-ый день 7-10 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
297/96	Запеканка из творога со сг мол	150/20	23,30	15,00	32,00	355,83	0,05	0,67	0,067		229,2	308,3	31,7	0,5
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
			<b>28,04</b>	<b>15,60</b>	<b>92,27</b>	<b>624,83</b>	<b>64,05</b>	<b>120,67</b>	<b>0,07</b>	<b>5,20</b>	<b>236,60</b>	<b>316,90</b>	<b>38,70</b>	<b>7,10</b>

<b>Обед</b>														
76/96	Икра овощная	60	0,6	3	6,12	133,9	0,018	2,4	1,5	1,8	24,84	30,48	21,12	0,72
138/96	Суп картофельный с горохом	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,07	33			50	36	20	1
416/96	Котлеты из говядины	100	15,48	6,92	6,74	151,00	0,04				6	146	15	2
469/96	Макароны отварные	150	5,32	4,10	32,75	189,00	0,09				10	49,2	9,2	0,7
81/03	Кисель Золотой шар	200			7,50	30,00	0,6	30	0,5	3,5				
	Хлеб ржаной	48	3,30	0,60	16,70	87,00	6		0,1	4,7	1,8	9,9	5,9	10,8
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,60	28,29	141,00	64			5,2	1,4	6,6	5	6,6
			<b>31,78</b>	<b>19,11</b>	<b>111,71</b>	<b>830,69</b>	<b>70,82</b>	<b>65,40</b>	<b>2,10</b>	<b>15,20</b>	<b>94,04</b>	<b>278,18</b>	<b>76,22</b>	<b>21,82</b>
			<b>59,82</b>	<b>34,71</b>	<b>203,98</b>	<b>1455,52</b>	<b>134,87</b>	<b>186,07</b>	<b>2,17</b>	<b>20,40</b>	<b>330,64</b>	<b>595,08</b>	<b>114,92</b>	<b>28,92</b>
<b>5-ый день 7-10 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
257/96	Каша молочная с маслом	150	6,28	7,23	44,75	269,00	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
	Бутерброд с сыром	14/30	4,85	3,52	15,77	114,16	2,4	0,31	4,44	3,6	10,7	9,15	2,25	2,5
1098/82	Ватрушка с творогом	75	5,40	6,37	22,17	174,75	0,07			1,15				
			<b>20,69</b>	<b>21,84</b>	<b>104,69</b>	<b>704,91</b>	<b>2,57</b>	<b>2,81</b>	<b>4,49</b>	<b>4,75</b>	<b>317,70</b>	<b>305,15</b>	<b>48,25</b>	<b>3,65</b>
<b>Обед</b>														
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	100/50	9,70	5,10	5,10	205,00	0,08	10			18	187	14	
487/96	Рагу овощное	150	3,04	8,78	13,80	146,70	0,11	91,2			88,3	56,7	29,2	1,7
588/96	Компот из с/ф	200	0,75		26,82	110,00		20			0,2			0,03
	Хлеб ржаной	48	3,30	0,60	16,70	87,00	6		0,1	4,7	1,8	9,9	5,9	10,8
	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
			<b>24,18</b>	<b>21,66</b>	<b>120,94</b>	<b>889,54</b>	<b>74,54</b>	<b>191,20</b>	<b>1,10</b>	<b>12,30</b>	<b>168,60</b>	<b>299,70</b>	<b>74,40</b>	<b>42,13</b>
			<b>44,87</b>	<b>43,50</b>	<b>225,63</b>	<b>1594,45</b>	<b>77,11</b>	<b>194,01</b>	<b>5,59</b>	<b>17,05</b>	<b>486,30</b>	<b>604,85</b>	<b>122,65</b>	<b>45,78</b>
	<b>Всего за 1-ую неделю</b>		<b>53,86</b>	<b>46,19</b>	<b>210,69</b>	<b>1508,28</b>	<b>102,21</b>	<b>168,35</b>	<b>4,98</b>	<b>17,57</b>	<b>410,35</b>	<b>576,47</b>	<b>137,48</b>	<b>48,43</b>
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1-ый день 7-10 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
257/96	Каша молочная с маслом (44/)	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	14/30	6,01	4,01	14,98	120,30	32,28	0,44	6,22	2,88	14,8	12,75	4,25	4
	Конд изделия	30	1,83	4,26	14,55	103,80	6,2	0,1	0,6		6,2	5,4	1,2	4,2
			<b>16,26</b>	<b>17,92</b>	<b>104,53</b>	<b>642,80</b>	<b>38,56</b>	<b>1,84</b>	<b>6,85</b>	<b>2,88</b>	<b>230,00</b>	<b>226,35</b>	<b>40,15</b>	<b>9,80</b>

<b>Обед</b>														
131/82	Икра свекольная	60	0,79	4,75	4,8	65	0,036	2,73	2,89	3	27,71	32,99	20	0,72
120/96	Щи со сметаной	250/5	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	50			50	38	16	1
310/96	Рыба запеченная	100	13,57	11,67	3,49	173,75	0,08	2			25	62	20	3
477/96	Овощи припущенные	150		12,50	12,50	162,50	0,285	26,45	0,015	6	63	124,5	36	2,25
	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	48	3,30	0,60	16,70	87,00	6		0,1	4,7	1,8	9,9	5,9	10,8
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,60	28,29	141,00	64			5,2	1,4	6,6	5	6,6
			<b>25,49</b>	<b>36,65</b>	<b>96,62</b>	<b>829,08</b>	<b>71,77</b>	<b>85,58</b>	<b>3,01</b>	<b>20,20</b>	<b>170,31</b>	<b>275,79</b>	<b>104,90</b>	<b>39,97</b>
			<b>41,75</b>	<b>54,57</b>	<b>201,15</b>	<b>1471,88</b>	<b>110,33</b>	<b>87,42</b>	<b>9,86</b>	<b>23,08</b>	<b>400,31</b>	<b>502,14</b>	<b>145,05</b>	<b>49,77</b>
<b>2-ой день 7-10 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
	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	196,80	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	30	2,37	0,30	14,49	70,50	32			2,6	0,7	3,3	2,5	3,3
			<b>24,59</b>	<b>31,04</b>	<b>46,16</b>	<b>587,57</b>	<b>38,43</b>	<b>2,80</b>	<b>0,55</b>	<b>3,90</b>	<b>224,00</b>	<b>387,20</b>	<b>95,20</b>	<b>11,70</b>
<b>Обед</b>														
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	48	3,30	0,60	16,70	87,00	6		0,1	4,7	1,8	9,9	5,9	10,8
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	32			2,6	0,7	3,3	2,5	3,3
			<b>40,87</b>	<b>34,52</b>	<b>125,66</b>	<b>983,10</b>	<b>42,32</b>	<b>80,00</b>	<b>1,60</b>	<b>13,20</b>	<b>83,40</b>	<b>206,70</b>	<b>45,50</b>	<b>39,10</b>
			<b>65,46</b>	<b>65,56</b>	<b>171,82</b>	<b>1570,67</b>	<b>80,75</b>	<b>82,80</b>	<b>2,15</b>	<b>17,10</b>	<b>307,40</b>	<b>593,90</b>	<b>140,70</b>	<b>50,80</b>
<b>3-ий день 7-10 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
244/96	Запеканка морковная	150	4,08	6,90	28,24	220,50	0,255	27	0,03		51	147,9	64,5	2,25
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	14//30	6,01	4,01	14,98	120,30	32,28	0,44	6,22	2,88	14,8	12,75	4,25	4
1091/82	Пирожок с картофелем	75	3,50	3,88	17,00	117,32	0,07			1,15				
			<b>17,75</b>	<b>19,51</b>	<b>82,22</b>	<b>605,12</b>	<b>32,65</b>	<b>28,94</b>	<b>6,28</b>	<b>4,03</b>	<b>215,80</b>	<b>300,65</b>	<b>88,75</b>	<b>6,40</b>
<b>Обед</b>														
216/82	Суп Крестьянский со смет	250/5	4,64	9,49	15,52	165,99	0,077	30	0,004		46	61	20,5	1,15
423/96	Тефтели из говядины	80/50	7,00	6,80	14,24	146,00	0,04				9	147	18	2
469/96	Макароны отварные	150	5,32	4,10	32,75	189,00	0,09				10	49,2	9,2	0,7

	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	48	3,30	0,60	16,70	87,00	6		0,1	4,7	1,8	9,9	5,9	10,8
	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
			<b>26,80</b>	<b>22,59</b>	<b>147,30</b>	<b>914,99</b>	<b>75,51</b>	<b>56,60</b>	<b>1,20</b>	<b>13,90</b>	<b>72,80</b>	<b>278,30</b>	<b>65,10</b>	<b>61,25</b>

**44,55 42,10 229,52 1520,11 108,15 85,54 7,48 17,93 288,60 578,95 153,85 67,65**

**4-ый день 7-10 лет**

**Завтрак**

296/96	Пудинг творожный со сг мол	150/20	36,39	12,46	59,60	496,20					304,5	408	42	0,75
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
			<b>38,76</b>	<b>12,76</b>	<b>106,07</b>	<b>694,70</b>	<b>32,00</b>	<b>120,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,60</b>	<b>311,20</b>	<b>413,30</b>	<b>46,50</b>	<b>4,05</b>

**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	80	10,40	10,25	2,68	184,80	0,04				6,4	112	16	2,4
29.мар	Капуста тушеная с яблоками	150	3,03	4,41	13,02	143,50	0,135	97,5			40	30,4	15,2	0,8
924/82	Компот из плодов	200	0,75		26,82	110,00	0,7	32	0,4	3,3				
	Хлеб ржаной	48	3,30	0,60	16,70	87,00	6		0,1	4,7	1,8	9,9	5,9	10,8
	Хлеб пшеничный витаминный	30	4,74	0,60	28,29	141,00	64			5,2	1,4	6,6	5	6,6
			<b>27,88</b>	<b>23,09</b>	<b>108,89</b>	<b>838,90</b>	<b>70,97</b>	<b>150,50</b>	<b>0,50</b>	<b>13,20</b>	<b>85,60</b>	<b>210,90</b>	<b>79,60</b>	<b>21,75</b>
			<b>66,64</b>	<b>35,85</b>	<b>214,96</b>	<b>1533,60</b>	<b>102,97</b>	<b>270,50</b>	<b>0,50</b>	<b>15,80</b>	<b>396,80</b>	<b>624,20</b>	<b>126,10</b>	<b>25,80</b>

**5-ый день 7-10 лет**

**Завтрак**

257/96	Каша молочная (33,3)	150	4,28	7,23	35,00	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				
			<b>18,58</b>	<b>18,92</b>	<b>107,46</b>	<b>678,75</b>	<b>64,17</b>	<b>2,50</b>	<b>0,05</b>	<b>6,35</b>	<b>308,40</b>	<b>302,60</b>	<b>51,00</b>	<b>7,75</b>

**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	100	13,57	11,67	3,49	147,75	0,06	1,5			17	192	15	
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	48	3,30	0,60	16,70	87,00	6		0,1	4,7	1,8	9,9	5,9	10,8
	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
			28,13	23,80	127,79	822,53	74,30	124,00	1,25	12,60	120,80	356,30	82,20	44,08
			46,71	42,72	235,25	1501,28	138,47	126,50	1,30	18,95	429,20	658,90	133,20	51,83
	<b>Всего за 2-ую неделю</b>		<b>53,02</b>	<b>48,16</b>	<b>210,54</b>	<b>1519,51</b>	<b>108,14</b>	<b>130,55</b>	<b>4,26</b>	<b>18,57</b>	<b>364,46</b>	<b>591,62</b>	<b>139,78</b>	<b>49,17</b>

В среднем за 2 недели

53,44 47,17 210,61 1513,89 105,17 149,45 4,62 18,07 387,41 584,04 138,63 48,80

		<b>3-ья неделя</b>												
		<b>1-ый день 7-10 лет</b>												
		<b>Завтрак</b>												
257/96	Каша молочная с маслом (37,5)	150/5	6,28	7,23	44,75	269,00	0,06	1	0,02		157	156	26	1
	Молоко	200	4,16	4,72	22,00	147,00	0,04	1,5	0,03		150	140	20	0,15
	Бутерброд с сыром	14/60	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	30	1,83	4,26	14,55	103,80	6,2	0,1	0,6		6,2	5,4	1,2	4,2
			20,65	20,52	110,77	710,60	70,58	3,04	6,87	5,48	328,70	320,30	53,20	10,05
		<b>Обед</b>												
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	80	16,20	13,00	3,70	196,80	0,064	0,04			4,8	114,4	8,8	0,8
337/82	Капуста припущенная	150	4,81	7,56	8,63	151,50	0,195	165			159	103,5	52,5	3
	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	48	3,30	0,60	16,70	87,00	6		0,1	4,7	1,8	9,9	5,9	10,8
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	32			2,6	0,7	3,3	2,5	3,3
			41,84	33,82	70,38	830,55	40,31	219,44	0,10	8,60	223,70	269,90	87,90	34,50
		62,49 54,34 181,15 1541,15 110,89 222,48 6,97 14,08 552,40 590,20 141,10 44,55												

2-ой день 7-10 лет

		<b>Завтрак</b>												
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	5,50	11,95	0,20	130,50	6,3			1,3	1,8	9,9	2,5	5
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
			27,95	30,68	61,81	636,17	70,45	1,50	0,56	6,50	235,70	434,00	108,50	15,80

<b>Обед</b>														
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 мясом(пече	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	48	3,30	0,60	16,70	87,00	6		0,1	4,7	1,8	9,9	5,9	10,8
	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
			<b>34,28</b>	<b>24,76</b>	<b>120,81</b>	<b>825,88</b>	<b>9,92</b>	<b>92,28</b>	<b>1,10</b>	<b>7,10</b>	<b>88,70</b>	<b>394,00</b>	<b>79,20</b>	<b>39,43</b>
			<b>62,23</b>	<b>55,44</b>	<b>182,62</b>	<b>1462,05</b>	<b>80,37</b>	<b>93,78</b>	<b>1,66</b>	<b>13,60</b>	<b>324,40</b>	<b>828,00</b>	<b>187,70</b>	<b>55,23</b>
<b>3-ий день 7-10 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
257/96	Каша молочная с маслом(37,5)	150	6,28	7,23	44,75	269,00	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
	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
			<b>17,50</b>	<b>19,98</b>	<b>110,24</b>	<b>689,55</b>	<b>32,18</b>	<b>2,50</b>	<b>0,09</b>	<b>4,00</b>	<b>307,94</b>	<b>301,30</b>	<b>48,80</b>	<b>4,47</b>
<b>Обед</b>														
128/96	Рассольник Домаш со смет	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	80	18,65	13,98	0,73	203,20	0,056		0,028		8	168	20	1,2
477/96	Овощи припущенные	150		12,50	12,50	162,50	0,285	26,45	0,015	6	63	124,5	36	2,25
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	48	3,30	0,60	16,70	87,00	6		0,1	4,7	1,8	9,9	5,9	10,8
	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
			<b>34,98</b>	<b>47,23</b>	<b>124,31</b>	<b>967,16</b>	<b>43,08</b>	<b>100,65</b>	<b>1,80</b>	<b>29,50</b>	<b>125,70</b>	<b>458,50</b>	<b>176,40</b>	<b>49,10</b>
			<b>52,48</b>	<b>67,21</b>	<b>234,55</b>	<b>1656,71</b>	<b>75,26</b>	<b>103,15</b>	<b>1,89</b>	<b>33,50</b>	<b>433,64</b>	<b>759,80</b>	<b>225,20</b>	<b>53,57</b>
<b>4-ый день 7-10 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
297/96	Запеканка из творога с повидлом	165/20	25,67	16,47	35,20	391,42	0,055	0,73	0,073		252	339	34,8	0,55
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
			<b>30,41</b>	<b>17,07</b>	<b>95,47</b>	<b>660,42</b>	<b>64,06</b>	<b>120,73</b>	<b>0,07</b>	<b>5,20</b>	<b>259,40</b>	<b>347,60</b>	<b>41,80</b>	<b>7,15</b>
<b>Обед</b>														
	Подгарнировка	60	0,6	3	6,12	53,9	0,018	2,4	1,5	1,8	24,84	30,48	21,12	0,72
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	80	12,38	5,53	5,39	220,80	0,032				4,8	116,8	12	1,6

487/96	Рагу овощное	150	3,04	8,78	13,80	146,70	0,11	91,2			88,3	56,7	29,2	1,7
	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	48	3,30	0,60	16,70	87,00	6		0,1	4,7	1,8	9,9	5,9	10,8
			<b>23,15</b>	<b>20,97</b>	<b>83,97</b>	<b>824,49</b>	<b>7,52</b>	<b>128,00</b>	<b>1,60</b>	<b>7,80</b>	<b>169,14</b>	<b>246,68</b>	<b>86,22</b>	<b>31,42</b>
			<b>53,56</b>	<b>38,04</b>	<b>179,44</b>	<b>1484,91</b>	<b>71,58</b>	<b>248,73</b>	<b>1,67</b>	<b>13,00</b>	<b>428,54</b>	<b>594,28</b>	<b>128,02</b>	<b>38,57</b>
<b>5-ый день 7-10 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
257/96	Каша молочная с маслом и(33,3)	150/5	6,28	7,23	44,75	269,00	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
	Бутерброд с маслом с сыром	10/14/30	4,50	5,60	24,20	187,60	0,076	0,56	0,04	1,18	154	87	0,3	0,02
			<b>14,94</b>	<b>17,55</b>	<b>90,95</b>	<b>603,60</b>	<b>0,18</b>	<b>3,06</b>	<b>0,09</b>	<b>1,18</b>	<b>461,00</b>	<b>383,00</b>	<b>46,30</b>	<b>1,17</b>
<b>Обед</b>														
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	80/50	10,28	9,45	7,19	155,20	0,072	1,2			61,6	189,6	18,4	0,08
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	48	3,30	0,60	16,70	87,00	6		0,1	4,7	1,8	9,9	5,9	10,8
	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
			<b>24,80</b>	<b>20,61</b>	<b>132,44</b>	<b>829,14</b>	<b>74,99</b>	<b>121,70</b>	<b>1,25</b>	<b>12,60</b>	<b>187,80</b>	<b>350,90</b>	<b>85,80</b>	<b>44,41</b>
			<b>39,74</b>	<b>38,16</b>	<b>223,39</b>	<b>1432,74</b>	<b>75,17</b>	<b>124,76</b>	<b>1,34</b>	<b>13,78</b>	<b>648,80</b>	<b>733,90</b>	<b>132,10</b>	<b>45,58</b>
	<b>Всего за 3-ью неделю</b>		<b>54,10</b>	<b>50,64</b>	<b>200,23</b>	<b>1515,51</b>	<b>82,65</b>	<b>158,58</b>	<b>2,71</b>	<b>17,59</b>	<b>477,56</b>	<b>701,24</b>	<b>162,82</b>	<b>47,50</b>
<b>4-ая неделя</b>														
<b>1-ый день 7-10 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
257/96	Каша молочная с маслом (33,3)	150/5	6,28	7,23	44,75	269,00	0,06	1	0,02		157	156	26	1
629/96	Чай с лимоном	200/7	0,05	0,01	15,00	60,00						0,2		0,3
	Бутерброд с сыром	14/1/60	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	30	1,83	4,26	14,55	103,80	6,2	0,1	0,6		6,2	5,4	1,2	4,2
			<b>16,54</b>	<b>15,81</b>	<b>103,77</b>	<b>623,60</b>	<b>70,54</b>	<b>1,54</b>	<b>6,84</b>	<b>5,48</b>	<b>178,70</b>	<b>180,50</b>	<b>33,20</b>	<b>10,20</b>
<b>Обед</b>														
28/03	Салат из капусты	60	0,94	2,93	5,12	50,4	0,03	19,56	0,006	1,8	25,32	19	8,67	0,55
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	200	5,60	7,30	58,30	320,00	0,04				5,7	126,4	16,4	1,4

	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	48	3,30	0,60	16,70	87,00	6		0,1	4,7	1,8	9,9	5,9	10,8
	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
			<b>18,24</b>	<b>20,54</b>	<b>145,31</b>	<b>850,40</b>	<b>43,45</b>	<b>98,16</b>	<b>1,21</b>	<b>13,10</b>	<b>92,12</b>	<b>224,20</b>	<b>58,47</b>	<b>57,20</b>
			<b>34,78</b>	<b>36,35</b>	<b>249,08</b>	<b>1474,00</b>	<b>113,99</b>	<b>99,70</b>	<b>8,05</b>	<b>18,58</b>	<b>270,82</b>	<b>404,70</b>	<b>91,67</b>	<b>67,40</b>
<b>2-ой день 7-10 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
286/96	Омлет с колбасными изделиями	150	12,91	13,00	11,26	267,50	0,075		0,45		88,5	315	85,5	4,5
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
			<b>22,97</b>	<b>19,19</b>	<b>67,82</b>	<b>593,17</b>	<b>64,12</b>	<b>1,50</b>	<b>0,48</b>	<b>5,20</b>	<b>239,90</b>	<b>461,60</b>	<b>110,50</b>	<b>11,25</b>
<b>Обед</b>														
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	80	10,28	9,45	7,20	155,20	0,184	0,8	0,032	1,44	12	168	20	0,64
477/96	Овощи припущенные	150	0,00	22,50	22,50	292,50	0,285	34,5	0,015	6	63	124,5	36	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	48	3,30	0,60	16,70	87,00	6		0,1	4,7	1,8	9,9	5,9	10,8
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	32			2,6	0,7	3,3	2,5	3,3
			<b>19,26</b>	<b>40,79</b>	<b>100,52</b>	<b>837,79</b>	<b>39,84</b>	<b>69,70</b>	<b>0,15</b>	<b>16,04</b>	<b>123,90</b>	<b>347,50</b>	<b>84,40</b>	<b>33,34</b>
			<b>42,23</b>	<b>59,98</b>	<b>168,34</b>	<b>1430,96</b>	<b>103,95</b>	<b>71,20</b>	<b>0,63</b>	<b>21,24</b>	<b>363,80</b>	<b>809,10</b>	<b>194,90</b>	<b>44,59</b>
<b>3-ий день 7-10 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
243/96	Запеканка капустная	150	4,76	6,28	22,79	300,60	1,2	83,25	0,075	0,09	86,85	69,6	32,55	2,1
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	60	4,74	0,60	28,29	141,00	64			5,2	1,4	6,6	5	6,6
			<b>13,66</b>	<b>11,60</b>	<b>73,08</b>	<b>588,60</b>	<b>65,24</b>	<b>84,75</b>	<b>0,11</b>	<b>5,29</b>	<b>238,25</b>	<b>216,20</b>	<b>57,55</b>	<b>8,85</b>
<b>Обед</b>														
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	150	3,00	4,90	9,50	144,20	0,175	33,3			16,7	96,7	38,3	1,5
	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	48	3,30	0,60	16,70	87,00	6		0,1	4,7	1,8	9,9	5,9	10,8
	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
			<b>32,95</b>	<b>21,80</b>	<b>110,24</b>	<b>852,10</b>	<b>43,58</b>	<b>89,90</b>	<b>1,20</b>	<b>11,30</b>	<b>102,80</b>	<b>343,50</b>	<b>90,20</b>	<b>59,20</b>

														46,61	33,40	183,32	1440,70	108,82	174,65	1,31	16,59	341,05	559,70	147,75	68,05
<b>4-ый день 7-10 лет</b>																									
<b>Завтрак</b>																									
296/96	Пудинг творожный со сг мол	170	36,39	12,46	59,60	496,20						304,5	408	42	0,75										
630/96	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	15,00	60,00							0,2		0,03										
	Хлеб пшеничный витаминный	30	4,74	0,60	28,29	141,00	64			5,2	1,4	6,6	5	6,6											
			<b>41,18</b>	<b>13,07</b>	<b>102,89</b>	<b>697,20</b>	<b>64,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,20</b>	<b>305,90</b>	<b>414,80</b>	<b>47,00</b>	<b>7,38</b>											
<b>Обед</b>																									
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	80	11,20	64,00	6,40	250,20	0,032			4,8	116,8	12	1,6												
362/85	Капуста запеченная	150	4,80	7,56	8,60	121,50	0,108	91,7		88,3	57,5	29,2	1,7												
588/96	Компот из с/ф	200	0,75		26,82	110,00		20		0,2			0,03												
	Хлеб ржаной	48	3,30	0,60	16,70	87,00	6		0,1	4,7	1,8	9,9	5,9	10,8											
	Хлеб пшеничный витаминный	30	4,74	0,60	28,29	141,00	64			5,2	1,4	6,6	5	6,6											
			<b>26,72</b>	<b>78,62</b>	<b>99,40</b>	<b>824,94</b>	<b>70,89</b>	<b>161,70</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>152,50</b>	<b>227,80</b>	<b>68,30</b>	<b>21,73</b>											
			<b>67,90</b>	<b>91,69</b>	<b>202,29</b>	<b>1522,14</b>	<b>134,89</b>	<b>161,70</b>	<b>0,10</b>	<b>15,10</b>	<b>458,40</b>	<b>642,60</b>	<b>115,30</b>	<b>29,11</b>											
<b>5-ый день 7-10 лет</b>																									
<b>Завтрак</b>																									
33/07	Макароны, запеченные с сыром	150	8,46	13,40	52,30	279,00	0,12	0,36			129	112,5	28,5	0,6											
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	20	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															
			<b>22,76</b>	<b>25,09</b>	<b>124,76</b>	<b>741,75</b>	<b>64,23</b>	<b>1,86</b>	<b>0,03</b>	<b>6,35</b>	<b>280,40</b>	<b>259,10</b>	<b>53,50</b>	<b>7,35</b>											
<b>Обед</b>																									
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	80/50	11,59	4,75	2,39	98,40	0,048	1,6			17,6	153,6	14,4	2,4											
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											
	Подгарнировка: овощи порционно	50	0,30	0,10	2,20	59,92	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	48	3,30	0,60	16,70	87,00	6		0,1	4,7	1,8	9,9	5,9	10,8											
	Хлеб пшеничный витаминный	30	4,74	0,60	28,29	141,00	64			5,2	1,4	6,6	5	6,6											
	Фрукты	266	0,80	0,80	19,60	94,00	4,00	22,20	1,10	2,70	3,20	2,80	4,50	24,40											
			<b>29,51</b>	<b>17,82</b>	<b>128,72</b>	<b>851,82</b>	<b>76,29</b>	<b>136,02</b>	<b>1,25</b>	<b>13,93</b>	<b>119,97</b>	<b>337,37</b>	<b>86,20</b>	<b>49,24</b>											

			52,27	42,91	253,48	1593,57	140,52	137,88	1,28	20,28	400,37	596,47	139,70	56,59
		<b>Всего за 4-ую неделю</b>	<b>48,76</b>	<b>52,87</b>	<b>211,30</b>	<b>1492,27</b>	<b>120,43</b>	<b>129,03</b>	<b>2,27</b>	<b>18,36</b>	<b>366,89</b>	<b>602,51</b>	<b>137,86</b>	<b>53,15</b>

**В среднем за 4 недели**

**52,44 51,75 205,77 1503,89 101,54 143,80 2,49 17,98 422,22 651,88 150,34 50,32**