

# ООО "Славянка"

Утверждаю:

Директор ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 4»  
Алябьева А.А.



Согласовано:

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



## Примерное десятидневное 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 (33,3)	150	6,28	7,23	44,75	269,00	0,06	1	0,02		157	156	26	1
642/96	Какао	200	5,32	5,59	28,27	184,67	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
	Печенье	30	1,83	4,26	14,55	103,80	6,2	0,1	0,6		6,2	5,4	1,2	4,2
			<b>19,44</b>	<b>21,09</b>	<b>102,55</b>	<b>677,77</b>	<b>38,58</b>	<b>3,04</b>	<b>6,87</b>	<b>2,88</b>	<b>328,00</b>	<b>314,15</b>	<b>51,45</b>	<b>9,35</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	5,35	9,80	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>31,70</b>	<b>31,56</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>51,14</b>	<b>52,65</b>	<b>195,40</b>	<b>1503,32</b>	<b>78,91</b>	<b>226,34</b>	<b>7,02</b>	<b>14,48</b>	<b>573,91</b>	<b>623,65</b>	<b>171,28</b>	<b>45,46</b>
<b>2-ой день 7-10 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
284/96	Омлет натуральный	150	12,39	12,54	4,36	180,00	0,105		0,5		82,5	277,5	82	4
	Сосиска	1шт/50	5,50	11,95	0,20	130,50	6,3			1,3	1,8	9,9	2,5	5
	Подгарнировка (зеленый горошек)	60	1,80	0,30	4,40	34,80	3,1	5,2	5,1	0,1	1,2	4,7	2,9	4,3
66/03	Напиток из шиповника	200			31,98	128,00		120			6	2	2	
	Хлеб рж/ пш витаминный	30/30	4,74	0,60	28,98	141,00	64			5,2	1,4	6,6	5	6,6
	Фрукты	1шт	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>25,15</b>	<b>26,11</b>	<b>87,56</b>	<b>698,90</b>	<b>77,11</b>	<b>145,20</b>	<b>6,60</b>	<b>9,00</b>	<b>95,80</b>	<b>303,20</b>	<b>98,50</b>	<b>41,90</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	48,00	429,00	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
			<b>28,55</b>	<b>27,76</b>	<b>122,94</b>	<b>861,49</b>	<b>38,13</b>	<b>73,80</b>	<b>1,30</b>	<b>9,10</b>	<b>81,90</b>	<b>232,00</b>	<b>61,40</b>	<b>17,85</b>
			<b>53,70</b>	<b>53,87</b>	<b>210,50</b>	<b>1560,39</b>	<b>115,24</b>	<b>219,00</b>	<b>7,90</b>	<b>18,10</b>	<b>177,70</b>	<b>535,20</b>	<b>159,90</b>	<b>59,75</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
1024/82	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	3,57	24,67	112,00	0,04	1,5	0,03		150	140	20	0,1
	Бутерброд с сыром, маслом	14//5//30	6,05	7,61	15,63	153,30	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>19,88</b>	<b>23,59</b>	<b>107,76</b>	<b>690,72</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>5,10</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	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
	Подгарнировка (помидор свежий)	60	0,70	0,10	3,10	13,80	2,4	9,6	1,26		0,8	2,1	1,5	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
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,60	28,29	141,00	64			5,2	1,4	6,6	5	6,6
	Фрукты	1шт	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>31,11</b>	<b>31,22</b>	<b>135,81</b>	<b>859,90</b>	<b>77,97</b>	<b>147,91</b>	<b>2,46</b>	<b>13,90</b>	<b>144,90</b>	<b>263,90</b>	<b>94,10</b>	<b>63,77</b>
			<b>50,99</b>	<b>54,81</b>	<b>243,57</b>	<b>1550,62</b>	<b>110,42</b>	<b>150,85</b>	<b>8,73</b>	<b>17,93</b>	<b>466,70</b>	<b>572,65</b>	<b>144,35</b>	<b>68,87</b>
<b>4-ый день 7-10 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
297/96	Запеканка из творога со сг мол	180/20	17,90	18,00	38,40	426,00	0,05	0,67	0,067		229,2	308,3	31,7	0,5
629/96	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	15,00	60,00						0,2		0,3
	Йогурт 125г	1шт	6,30	3,10	4,40	67,50	4,12	1	3,8		18,7	18,7	5,9	0,9
	Хлеб рж/ пш витаминный	30/30	4,74	0,60	28,29	141,00	64			5,2	1,4	6,6	5	6,6
			<b>28,99</b>	<b>21,71</b>	<b>86,09</b>	<b>694,50</b>	<b>68,17</b>	<b>1,67</b>	<b>3,87</b>	<b>5,20</b>	<b>249,30</b>	<b>333,80</b>	<b>42,60</b>	<b>8,30</b>
<b>Обед</b>														
138/96	Суп картофельный с горохом	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,07	33			50	36	20	1
309/96	Рыба, тушеная с овощами	100	9,70	5,10	5,10	205,00	0,08	10			18	187	14	
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 (огурец соленый)	60	0,50	0,10	1,00	7,80	0,8	3,3	0,3	0,4	1,4	1,8	2,1	2
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	1шт	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>25,12</b>	<b>14,48</b>	<b>131,24</b>	<b>865,86</b>	<b>74,72</b>	<b>114,60</b>	<b>1,45</b>	<b>12,70</b>	<b>119,90</b>	<b>348,80</b>	<b>86,90</b>	<b>43,68</b>
			<b>54,11</b>	<b>36,19</b>	<b>217,33</b>	<b>1560,36</b>	<b>142,89</b>	<b>116,27</b>	<b>5,32</b>	<b>17,90</b>	<b>369,20</b>	<b>682,60</b>	<b>129,50</b>	<b>51,98</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>														
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
131/96	Суп овощной со сметаной	250/5	1,93	5,86	12,59	115,24	0,75	50			56	37	16,2	1
416/96	Котлеты из говядины	100	5,48	10,92	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>21,37</b>	<b>25,08</b>	<b>110,69</b>	<b>847,14</b>	<b>71,50</b>	<b>82,40</b>	<b>2,10</b>	<b>15,20</b>	<b>100,04</b>	<b>279,18</b>	<b>72,42</b>	<b>21,82</b>
			<b>42,06</b>	<b>46,92</b>	<b>215,38</b>	<b>1552,05</b>	<b>74,07</b>	<b>85,21</b>	<b>6,59</b>	<b>19,95</b>	<b>417,74</b>	<b>584,33</b>	<b>120,67</b>	<b>25,47</b>
	<b>Всего за 1-ую неделю</b>		<b>50,40</b>	<b>48,89</b>	<b>216,44</b>	<b>1545,35</b>	<b>104,30</b>	<b>159,53</b>	<b>7,11</b>	<b>17,67</b>	<b>401,05</b>	<b>599,69</b>	<b>145,14</b>	<b>50,31</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
1024/82	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	3,57	24,67	112,00	0,04	1,5	0,03		150	140	20	0,1
	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
	Пряники	30	1,83	4,26	14,55	103,80	6,2	0,1	0,6		6,2	5,4	1,2	4,2
			<b>19,06</b>	<b>21,48</b>	<b>114,20</b>	<b>694,80</b>	<b>38,60</b>	<b>3,34</b>	<b>6,88</b>	<b>2,88</b>	<b>380,00</b>	<b>366,15</b>	<b>60,15</b>	<b>9,60</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
324/96	Котлета рыбная	100	12,80	15,25	5,00	208,40	0,08	2,1			17	147	15	1
477/96	Овощи припущенные	150	0,20	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>24,92</b>	<b>40,23</b>	<b>98,13</b>	<b>863,73</b>	<b>71,77</b>	<b>85,68</b>	<b>3,01</b>	<b>20,20</b>	<b>162,31</b>	<b>360,79</b>	<b>99,90</b>	<b>37,97</b>
			<b>43,98</b>	<b>61,71</b>	<b>212,33</b>	<b>1558,53</b>	<b>110,37</b>	<b>89,02</b>	<b>9,89</b>	<b>23,08</b>	<b>542,31</b>	<b>726,94</b>	<b>160,05</b>	<b>47,57</b>
<b>2-ой день 7-10 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
284/96	Омлет с колбасными изделиями	150	20,76	25,31	10,20	352,00	6,37		0,35	1,3	56,8	194,9	56,5	7,7
	Подгарнировка (кукуруза)	60	1,70	1,40	7,20	53,40	0,48	1,92	0,24	0,12	1,5	1,86	1,2	0,72
629/96	Чай с сахаром, лимоном	200	0,05	0,01	16,00	65,00						0,2		0,03
	Хлеб рж/ пш витаминный	30/30	4,74	0,60	28,29	141,00	64			5,2	1,4	6,6	5	6,6

	Фрукты	1шт	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>27,97</b>	<b>28,04</b>	<b>79,33</b>	<b>696,00</b>	<b>74,45</b>	<b>21,92</b>	<b>1,59</b>	<b>9,02</b>	<b>62,60</b>	<b>206,06</b>	<b>66,80</b>	<b>37,05</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	10,50	25,40	16,00	334,00	0,06				8	160	17	2
	Подгарнировка (икра кабачковая)	60	1,10	4,20	4,20	54,00	0,48	2,82	6	7,2	1,5	1,68	1,38	1,38
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	2,37	0,30	14,49	70,50	32			2,6	0,7	3,3	2,5	3,3
			<b>25,00</b>	<b>38,00</b>	<b>102,96</b>	<b>849,90</b>	<b>38,60</b>	<b>52,82</b>	<b>6,10</b>	<b>14,50</b>	<b>82,20</b>	<b>205,88</b>	<b>42,78</b>	<b>18,51</b>
			<b>52,97</b>	<b>66,04</b>	<b>182,29</b>	<b>1545,90</b>	<b>113,05</b>	<b>74,74</b>	<b>7,69</b>	<b>23,52</b>	<b>144,80</b>	<b>411,94</b>	<b>109,58</b>	<b>55,56</b>
<b>3-ий день 7-10 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
244/96	Запеканка морковная	150	4,08	6,90	28,24	200,50	0,255	27	0,03		51	147,9	64,5	2,25
642/96	Какао	200	5,32	5,59	28,27	184,67	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				
	Фрукты	1шт	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>19,71</b>	<b>21,18</b>	<b>108,09</b>	<b>716,79</b>	<b>36,65</b>	<b>51,14</b>	<b>7,38</b>	<b>6,73</b>	<b>219,00</b>	<b>303,45</b>	<b>93,25</b>	<b>30,80</b>
<b>Обед</b>														
ТТК11	Салат из квашеной капусты	60	1,00	2,70	3,20	37,00	0,9	18	0,06	0,42	2,7	2,4	2,28	1,98
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
			<b>27,00</b>	<b>24,49</b>	<b>130,90</b>	<b>857,99</b>	<b>72,41</b>	<b>52,40</b>	<b>0,16</b>	<b>11,62</b>	<b>72,30</b>	<b>277,90</b>	<b>62,88</b>	<b>38,83</b>
			<b>46,71</b>	<b>45,67</b>	<b>238,99</b>	<b>1574,78</b>	<b>109,05</b>	<b>103,54</b>	<b>7,54</b>	<b>18,35</b>	<b>291,30</b>	<b>581,35</b>	<b>156,13</b>	<b>69,63</b>
<b>4-ый день 7-10 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	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				
	Фрукты	1шт	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>17,01</b>	<b>19,42</b>	<b>113,26</b>	<b>702,25</b>	<b>36,17</b>	<b>24,70</b>	<b>1,15</b>	<b>6,45</b>	<b>310,90</b>	<b>302,10</b>	<b>53,00</b>	<b>28,85</b>
<b>Обед</b>														
ТТК25	Салат из морской капусты	60	0,60	2,70	2,90	42,70	7,8	4,32	3,48		11,4	3,18	18,6	20
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	247,75	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
ТТК9	Напиток Витошка	200			18,60	74,00	0,3	20	0,12	2,34	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
			<b>27,18</b>	<b>25,70</b>	<b>102,87</b>	<b>835,23</b>	<b>78,40</b>	<b>106,12</b>	<b>3,75</b>	<b>12,24</b>	<b>129,00</b>	<b>356,68</b>	<b>96,30</b>	<b>39,68</b>
			<b>44,19</b>	<b>45,12</b>	<b>216,13</b>	<b>1537,48</b>	<b>114,57</b>	<b>130,82</b>	<b>4,90</b>	<b>18,69</b>	<b>439,90</b>	<b>658,78</b>	<b>149,30</b>	<b>68,53</b>
<b>5-ый день 7-10 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
296/96	Пудинг творожный со сг мол	150/20	21,39	12,46	59,60	456,20					304,5	408	42	0,75
66/03	Напиток из шиповника	200			31,98	128,00		120			6	2	2	
	Хлеб рж/ пш витаминный	30/30	2,37	0,30	14,49	70,50	32			2,6	0,7	3,3	2,5	3,3
	Йогурт 125г	1шт	6,30	3,10	4,40	67,50	4,12	1	3,8		18,7	18,7	5,9	0,9
			<b>30,06</b>	<b>15,86</b>	<b>110,47</b>	<b>722,20</b>	<b>36,12</b>	<b>121,00</b>	<b>3,80</b>	<b>2,60</b>	<b>329,90</b>	<b>432,00</b>	<b>52,40</b>	<b>4,95</b>
<b>Обед</b>														
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//03	Капуста тушеная с яблоками	150	3,03	4,41	13,02	143,50	0,135	97,5			40	30,4	15,2	0,8
	Подгарнировка (огурец свежий)	60	0,50	0,10	1,70	9,00	0,72	4,02	2,52	0,24	0,84	1,92	1,26	1,2
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>28,38</b>	<b>23,19</b>	<b>110,59</b>	<b>847,90</b>	<b>71,69</b>	<b>154,52</b>	<b>3,02</b>	<b>13,44</b>	<b>86,44</b>	<b>212,82</b>	<b>80,86</b>	<b>22,95</b>
			<b>58,44</b>	<b>39,05</b>	<b>221,06</b>	<b>1570,10</b>	<b>107,81</b>	<b>275,52</b>	<b>6,82</b>	<b>16,04</b>	<b>416,34</b>	<b>644,82</b>	<b>133,26</b>	<b>27,90</b>
	<b>Всего за 2-ую неделю</b>		<b>49,26</b>	<b>51,52</b>	<b>214,16</b>	<b>1557,36</b>	<b>110,97</b>	<b>134,73</b>	<b>7,37</b>	<b>19,94</b>	<b>366,93</b>	<b>604,77</b>	<b>141,66</b>	<b>53,84</b>
<b>В среднем за 2 недели</b>			<b>49,83</b>	<b>50,20</b>	<b>215,30</b>	<b>1551,35</b>	<b>107,64</b>	<b>147,13</b>	<b>7,24</b>	<b>18,80</b>	<b>383,99</b>	<b>602,23</b>	<b>143,40</b>	<b>52,07</b>



# ООО "Славянка"

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

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



## Примерное десятидневное меню для учащихся школы №4 11-18 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 11-18 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
642/96	Какао	200	5,32	5,59	28,27	184,67	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
	Печенье	45	2,75	6,39	21,82	155,70	9,3	0,15	0,9		9,3	8,1	1,8	6,3
			<b>21,81</b>	<b>25,67</b>	<b>125,93</b>	<b>820,34</b>	<b>11,86</b>	<b>3,32</b>	<b>6,29</b>	<b>3,64</b>	<b>381,00</b>	<b>366,60</b>	<b>59,00</b>	<b>10,35</b>
<b>Обед</b>														
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
			<b>52,81</b>	<b>34,87</b>	<b>123,17</b>	<b>1028,36</b>	<b>75,39</b>	<b>258,88</b>	<b>0,24</b>	<b>18,50</b>	<b>294,99</b>	<b>388,44</b>	<b>155,26</b>	<b>46,35</b>
			<b>74,62</b>	<b>60,54</b>	<b>249,10</b>	<b>1848,70</b>	<b>87,25</b>	<b>262,20</b>	<b>6,53</b>	<b>22,14</b>	<b>675,99</b>	<b>755,04</b>	<b>214,26</b>	<b>56,70</b>
<b>2-ой день 11-18 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
284/96	Омлет натуральный	200	16,52	16,72	5,80	240,00	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
	Подгарнировка (зеленый горошек)	60	1,80	0,30	4,40	34,80	3,1	5,2	5,1	0,1	1,2	4,7	2,9	4,3
66/03	Напиток из шиповника	200			31,98	128,00		120			6	2	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	1шт	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>32,41</b>	<b>41,94</b>	<b>74,71</b>	<b>818,90</b>	<b>51,37</b>	<b>145,20</b>	<b>6,45</b>	<b>7,70</b>	<b>69,40</b>	<b>217,30</b>	<b>70,50</b>	<b>42,30</b>
<b>Обед</b>														

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	280	22,90	20,00	42,00	442,00	0,06				8	182	18	2,3
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
			<b>36,24</b>	<b>33,16</b>	<b>143,12</b>	<b>1024,41</b>	<b>73,15</b>	<b>75,00</b>	<b>2,15</b>	<b>15,20</b>	<b>97,30</b>	<b>281,45</b>	<b>82,85</b>	<b>27,33</b>
			<b>68,65</b>	<b>75,10</b>	<b>217,83</b>	<b>1843,31</b>	<b>124,52</b>	<b>220,20</b>	<b>8,60</b>	<b>22,90</b>	<b>166,70</b>	<b>498,75</b>	<b>153,35</b>	<b>69,63</b>
<b>3-ий день 11-18 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
1024/82	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	3,57	24,67	112,00	0,04	1,5	0,03		150	140	20	0,1
	Бутерброд с сыром, маслом	17/10/30	6,17	11,25	17,14	187,27	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				
			<b>22,09</b>	<b>29,64</b>	<b>124,52</b>	<b>814,39</b>	<b>2,63</b>	<b>3,17</b>	<b>5,39</b>	<b>4,79</b>	<b>371,70</b>	<b>358,50</b>	<b>57,20</b>	<b>4,00</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	120	18,80	19,80	3,80	268,50	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
	Подгарнировка (помидор свежий)	60	0,70	0,10	3,10	13,80	2,4	9,6	1,26		0,8	2,1	1,5	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	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	1шт	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>39,65</b>	<b>39,00</b>	<b>147,97</b>	<b>1013,60</b>	<b>81,01</b>	<b>166,21</b>	<b>2,51</b>	<b>16,20</b>	<b>166,00</b>	<b>314,65</b>	<b>109,10</b>	<b>70,00</b>
			<b>61,74</b>	<b>68,64</b>	<b>272,49</b>	<b>1827,99</b>	<b>83,64</b>	<b>169,38</b>	<b>7,90</b>	<b>20,99</b>	<b>537,70</b>	<b>673,15</b>	<b>166,30</b>	<b>74,00</b>
<b>4-ый день 11-18 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
629/96	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	15,00	60,00						0,2		0,3
	Хлеб рж/пш витаминный	30/60	7,11	0,90	42,78	211,50	96			7,8	2,1	9,9	7,5	9,9
	Йогурт 125г	1шт	6,30	3,10	4,40	67,50	4,12	1	3,8		18,7	18,7	5,9	0,9
			<b>44,46</b>	<b>24,01</b>	<b>104,85</b>	<b>813,44</b>	<b>100,19</b>	<b>1,89</b>	<b>3,89</b>	<b>7,80</b>	<b>326,40</b>	<b>439,80</b>	<b>55,67</b>	<b>11,77</b>
<b>Обед</b>														
138/96	Суп картофельный с горохом	250	2,34	3,89	13,61	198,79	0,07	33			50	36	20	1
309/96	Рыба, тушеная с овощами	100	9,70	5,10	5,10	205,00	0,08	10			18	187	14	
28//03	Пюре розовое	180	3,68	4,16	26,50	158,00	0,2	33,9	0,06		53	126	42,96	1,5
	Подгарнировка (огурец соленый)	60	0,50	0,10	1,00	7,80	0,8	3,3	0,3	0,4	1,4	1,8	2,1	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	1шт	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>27,38</b>	<b>15,47</b>	<b>143,96</b>	<b>1035,69</b>	<b>77,75</b>	<b>120,20</b>	<b>1,51</b>	<b>15,00</b>	<b>129,60</b>	<b>374,75</b>	<b>97,01</b>	<b>49,33</b>
			<b>71,84</b>	<b>39,48</b>	<b>248,81</b>	<b>1849,13</b>	<b>177,94</b>	<b>122,09</b>	<b>5,40</b>	<b>22,80</b>	<b>456,00</b>	<b>814,55</b>	<b>152,68</b>	<b>61,10</b>

**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
1098/82	Ватрушка с творогом	75	5,40	6,37	22,17	174,75	0,07			1,15				
			<b>23,30</b>	<b>24,78</b>	<b>120,01</b>	<b>801,72</b>	<b>2,63</b>	<b>3,17</b>	<b>5,39</b>	<b>4,79</b>	<b>371,70</b>	<b>358,50</b>	<b>57,20</b>	<b>4,05</b>

**Обед**

76/96	Икра овощная	100	1	5	10,2	223	0,03	4	2,5	3	41,4	50,8	35,2	1,2
131/96	Суп овощной со сметаной	250/5	1,93	5,86	12,59	115,24	0,75	50			56	37	16,2	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	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	30	2,37	0,30	14,49	70,50	32			2,6	0,7	3,3	2,5	3,3
			<b>32,11</b>	<b>23,90</b>	<b>115,82</b>	<b>1020,24</b>	<b>42,53</b>	<b>84,00</b>	<b>3,15</b>	<b>16,10</b>	<b>118,80</b>	<b>310,95</b>	<b>88,75</b>	<b>24,54</b>
			<b>55,41</b>	<b>48,68</b>	<b>235,83</b>	<b>1821,96</b>	<b>45,16</b>	<b>87,17</b>	<b>8,54</b>	<b>20,89</b>	<b>490,50</b>	<b>669,45</b>	<b>145,95</b>	<b>28,59</b>

**Всего за 1-ую неделю**

			<b>66,45</b>	<b>58,49</b>	<b>244,81</b>	<b>1838,22</b>	<b>103,70</b>	<b>172,21</b>	<b>7,39</b>	<b>21,94</b>	<b>465,38</b>	<b>682,19</b>	<b>166,51</b>	<b>58,00</b>
--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	---------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	--------------

**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
1024/82	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	3,57	24,67	112,00	0,04	1,5	0,03		150	140	20	0,1
	Бутерброд с сыром	17//30	6,37	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
	Пряники	45	2,75	6,39	21,82	155,70	9,3	0,15	0,9		9,3	8,1	1,8	6,3
			<b>22,71</b>	<b>23,95</b>	<b>136,82</b>	<b>818,17</b>	<b>43,86</b>	<b>3,32</b>	<b>6,29</b>	<b>6,24</b>	<b>381,70</b>	<b>369,90</b>	<b>61,50</b>	<b>13,60</b>

**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	Щи со сметаной	250/5	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	50			50	38	16	1
324/96	Котлета рыбная	120	15,30	18,30	6,00	250,00	0,08	2,1			17	147	15	1
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
			<b>29,40</b>	<b>49,24</b>	<b>113,13</b>	<b>1024,80</b>	<b>74,73</b>	<b>88,15</b>	<b>4,99</b>	<b>25,70</b>	<b>194,29</b>	<b>412,64</b>	<b>123,51</b>	<b>44,30</b>
			<b>52,11</b>	<b>73,19</b>	<b>249,95</b>	<b>1842,97</b>	<b>118,59</b>	<b>91,47</b>	<b>11,28</b>	<b>31,94</b>	<b>575,99</b>	<b>782,54</b>	<b>185,01</b>	<b>57,90</b>



<b>2-ой день 11-18 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
284/96	Омлет с колбасными изделиями	200	27,68	33,75	13,60	469,00	8,5		0,47	1,7	75,7	259,8	75,3	10,3
	Подгарнировка (кукуруза)	60	1,70	1,40	7,20	53,40	0,48	1,92	0,24	0,12	1,5	1,86	1,2	0,72
629/96	Чай с сахаром, лимоном	200	0,05	0,01	16,00	65,00						0,2		0,03
	Хлеб рж/пш витаминный	30/30	4,74	0,60	28,29	141,00	64			5,2	1,4	6,6	5	6,6
	Фрукты	1шт	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>34,89</b>	<b>36,48</b>	<b>82,73</b>	<b>813,00</b>	<b>76,58</b>	<b>21,92</b>	<b>1,71</b>	<b>9,42</b>	<b>81,50</b>	<b>270,96</b>	<b>85,60</b>	<b>39,65</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	280	12,80	30,90	19,50	406,60	0,07				9,7	194,5	20,7	2,4
	Подгарнировка (икра кабачковая)	60	1,10	4,20	4,20	54,00	0,48	2,82	6	7,2	1,5	1,68	1,38	1,38
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
			<b>31,32</b>	<b>44,10</b>	<b>128,56</b>	<b>1036,50</b>	<b>73,61</b>	<b>52,82</b>	<b>6,15</b>	<b>19,40</b>	<b>85,50</b>	<b>248,63</b>	<b>51,93</b>	<b>27,61</b>
			<b>66,21</b>	<b>80,58</b>	<b>211,29</b>	<b>1849,50</b>	<b>150,19</b>	<b>74,74</b>	<b>7,86</b>	<b>28,82</b>	<b>167,00</b>	<b>519,59</b>	<b>137,53</b>	<b>67,26</b>
<b>3-ий день 11-18 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
244/96	Запеканка морковная	200	5,44	9,20	37,65	254,00	0,34	36	0,04		68	197,2	86	3
642/96	Какао	200	5,32	5,59	28,27	184,67	0,04	1,5	0,03		150	140	20	0,15
	Бутерброд с сыром	17//30	6,37	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				
	Фрукты	1шт	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>23,80</b>	<b>23,82</b>	<b>132,85</b>	<b>841,76</b>	<b>38,89</b>	<b>60,07</b>	<b>6,50</b>	<b>10,09</b>	<b>234,60</b>	<b>353,80</b>	<b>115,50</b>	<b>33,45</b>
<b>Обед</b>														
ТТК11	Салат из квашеной капусты	100	1,70	4,50	5,30	61,70	1,5	30	0,1	0,7	4,5	4	3,8	3,3
216/82	Суп Крестьянский со смет, курицей	250/10/5	5,64	11,49	15,52	191,99	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
			<b>33,16</b>	<b>31,11</b>	<b>151,41</b>	<b>1026,49</b>	<b>76,04</b>	<b>64,40</b>	<b>0,25</b>	<b>14,20</b>	<b>79,25</b>	<b>331,00</b>	<b>73,65</b>	<b>46,15</b>
			<b>56,96</b>	<b>54,93</b>	<b>284,26</b>	<b>1868,25</b>	<b>114,93</b>	<b>124,47</b>	<b>6,75</b>	<b>24,29</b>	<b>313,85</b>	<b>684,80</b>	<b>189,15</b>	<b>79,60</b>
<b>4-ый день 11-18 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
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>22,67</b>	<b>21,33</b>	<b>132,46</b>	<b>821,45</b>	<b>64,19</b>	<b>2,80</b>	<b>0,06</b>	<b>6,35</b>	<b>360,40</b>	<b>354,60</b>	<b>59,70</b>	<b>8,05</b>
<b>Обед</b>														
ТТК25	Салат из морской капусты	100	1,00	4,50	4,80	71,20	13	7,2	5,8		19	5,3	31	33,3
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	120	16,30	14,00	4,19	297,30	0,07	1,8			30,6	230,4	18	
28//03	Пюре розовое	180	3,68	4,16	26,50	158,00	0,2	33,9	0,06		53	126	42,96	1,5
ТТК9	Напиток Витошка	200			18,60	74,00	0,3	20	0,12	2,34	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	1шт	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>31,00</b>	<b>31,32</b>	<b>123,99</b>	<b>1006,61</b>	<b>58,64</b>	<b>137,10</b>	<b>7,23</b>	<b>14,64</b>	<b>162,40</b>	<b>422,65</b>	<b>123,81</b>	<b>79,73</b>
			<b>53,67</b>	<b>52,65</b>	<b>256,45</b>	<b>1828,06</b>	<b>122,83</b>	<b>139,90</b>	<b>7,29</b>	<b>20,99</b>	<b>522,80</b>	<b>777,25</b>	<b>183,51</b>	<b>87,78</b>
<b>5-ый день 11-18 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
296/96	Пудинг творожный со сг мол	200/20	13,67	35,96	41,55	545,00					365,4	489,6	50,4	0,9
66/03	Напиток из шиповника	200			31,98	128,00		120			6	2	2	
	Йогурт 125г	1шт	6,30	3,10	4,40	67,50	4,12	1	3,8		18,7	18,7	5,9	0,9
	Хлеб рж/пш витаминный	30/30	2,37	0,30	14,49	70,50	32			2,6	0,7	3,3	2,5	3,3
			<b>22,34</b>	<b>39,36</b>	<b>92,42</b>	<b>811,00</b>	<b>36,12</b>	<b>121,00</b>	<b>3,80</b>	<b>2,60</b>	<b>390,80</b>	<b>513,60</b>	<b>60,80</b>	<b>5,10</b>
<b>Обед</b>														
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	120	15,60	15,40	4,00	277,20	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
	Подгарнировка (огурец свежий)	60	0,50	0,10	1,70	9,00	0,72	4,02	2,52	0,24	0,84	1,92	1,26	1,2
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
			<b>35,84</b>	<b>29,52</b>	<b>122,81</b>	<b>1012,50</b>	<b>74,73</b>	<b>174,02</b>	<b>3,07</b>	<b>15,74</b>	<b>138,94</b>	<b>283,77</b>	<b>106,81</b>	<b>29,95</b>
			<b>58,18</b>	<b>68,88</b>	<b>215,23</b>	<b>1823,50</b>	<b>110,85</b>	<b>295,02</b>	<b>6,87</b>	<b>18,34</b>	<b>529,74</b>	<b>797,37</b>	<b>167,61</b>	<b>35,05</b>
	<b>Всего за 2-ую неделю</b>		<b>57,43</b>	<b>66,05</b>	<b>243,44</b>	<b>1842,46</b>	<b>123,48</b>	<b>145,12</b>	<b>8,01</b>	<b>24,88</b>	<b>421,88</b>	<b>712,31</b>	<b>172,56</b>	<b>65,52</b>

В среднем за 2 недели

**61,94 62,27 244,12 1840,34 113,59 158,66 7,70 23,41 443,63 697,25 169,54 61,76**