

День: Понедельник

Неделя: Первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 1-4кл/ 5-9кл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
	Масло сливочное	10/10	0,08	7,25	0,13	66,1	40	0	0	0	1	0	2	0,0
	Сыр	20/20	5,26	5,32	0	75	42	0	0	0,1	100	6	60	0,1
	Салат витаминный	30/50	0,6/1	2/3	3/5	33/55								
Стр.149 сборник 1994г	Каша ячневая молочная	200/200	10	3,2	47,8	256	11,52	0,6	0,11	0,5	132,18	29,25	195,05	0,74
№ 628 сборник 1994г	Чай с молоком	200/200	1,4	1,6	16,4	86	0	0	0	0	0,40	0	0	0,04
	Батон	50/50	3,85	1,5	25,05	135	0	1	0	0	6	8	21	0,5
	ИТОГО		21,19/ 21,59	20,87/ 21,87	92,38/ 94,38	618/ 672	93,52	1,6	0,11	25,6	279,82	71,02	305,82	8,32
	ОБЕД													
№ 45 2004	Салат из квашеной капусты	100/100	0,9/0,92	7/7,14	3/3,03	80/80	0	1,58	0,04	14,	19,79	16,	32,95	0,71
№ 132 сборник 2004г	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10 250/10	10,92	12,22	15,86	221	21	0,48	0,1	6,71	33,97	32,81	149,2	2,051
№ 33 сборник 2001г	Рыба запеченная в омлете	100/50	18,3	8,3	3,3	161	37	2	0	0,1	49	15	141	0,7
№ 472 сборник 1994г	Картофельное пюре	150/200	3/4	4/5,6	20/26,6	135/180	19	0	0	13,8	49	38	110	1,4
№ 639 сборник 2004г	Напиток шиповника	200/200	0,6	0,2	24,2	106	0	0,76	0,01	0	12,00	3,40	3,40	0,60

	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	122	0	0	0,15	0	33,00	0,00	0,00	1,05
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	154,4	0	1,12	0,14	0	28,00	37,60	126,40	3,12
	ИТОГО		42,8/44,	33/ 35	132,38	979,4/ 1024,4	92	6,86	0,44	24,4	256,9	158,7	594,52	9,541
	ПОЛДНИК													
Сб. мучн. и конд. изд.	Булочка домашняя	100/100	3,25	4,05	23,2	145	7	1	0	0,1	10	6	26	0,4
	Кефир	200/200	6,2	0,2	8,2	62	0	0	0,08	1,45	260,82	31,05	196,65	0,21
	Фрукт	200/200	0,97	0,97	24,4	122,22	0	0	0	25	40,27	27,77	27,77	6,94
	ИТОГО		9,45	4,25	31,4	329	7	1	0,08	1,55	270,82	37,05	222,65	0,61
	УЖИН													
34 Сборник Рецептур М.П.Могил ьный	Салат из свеклы с зеленым горошком	100/100	1,67	4,17	8,18	77,1	0	0	0,045	9,8	27,928	0	0	1,31
Акт контр.отраб . 20.09.2002г	Бифштекс «Школьный»	70/70	15,54	13,58	1,54	191,1	12	0,35	0,03	0,2	11,54	13,82	115,37	1,56
№ 215сборник 1996г	Макароны отварные	150/200	3,3/4,4	3,6/4,8	17,8/23, 8	124/166	22	0	0	18,5	69	47	103	1,8
№ 628 сборник 1994г	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	0	0	0	0	0,40	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	122	0	0	0,15	0	33,00	0,00	0,00	1,05
	ИТОГО		25/26,3	32/33,	77/82,0	566/608	34	7,26	0,25	30,9	141,21	84,33	269,45	7,47
	ПЕРЕД СНОМ													
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9	112	25,32	0	0,06	1,1	222,82	25,70	165,21	0,18
	ИТОГО		5,8	6	9	112	25,32	0	0,06	1,1	222,82	25,70	165,21	0,18

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				2604/										
			102,98	97,18	347,8	2691	251,8	16,72	0,94	76,6	1160,3	3	365	1549,88	23,181

362															
2004г	Пудинг из творога с повидлом	100/20 200/20	11/21,	7/14,0	13/26,0	155/319,1	65	1	0	0,4	221	30	268	0,8	
№648 2004	Кисель плодово-ягодный	200/200	0	0	23,6	90	0	0	0,3	20,1	0	0	0	0	
	Фрукты	200	0,8	0,6	21	91									
	ИТОГО		11/21,	7/14,0	24/49,6	336/500	65	1	0,3	20,5	221	30	268	0,8	
	УЖИН														
№ 32 сборник 2004	Салат из редьки и моркови	100/100	1,4	13,0	9,2	163	0	6,74	0,07	11,56	23,43	20,08	45,34	0,76	
№ 309 сборник 1994г	Жаркое по-домашнему	250/300	14/17	7/8	3/4	131/157	11	1	0	0,7	16	22	101	0,6	
№ 588 сборник 1994г	Компот из кураги	200/200	1	0	23	98	0	0	0,1	0,32	28,56	18,27	25,40	0,60	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	122	0	0	0,15	0	33,00	0,00	0,00	1,05	
	ИТОГО		13/25,	25/26,	87/88,2	514/540	32,6	8,6	0,39	14,6	123,8	77,8	227,2	3,96	
	ПЕРЕД СНОМ														
	Кисло-молочный напиток	200/200	6,2	0,2	8,2	62	0	0	0,08	1,45	260,8	31,05	196,7	0,21	
	ИТОГО		6,2	0,2	8,2	62	0	0	0,08	1,45	260,8	31,05	196,7	0,21	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		116,52 6	101,64 2	347,27	2623/ 2869	265,9	15,23	1,74	187,5	1234	358,6	1576, 7	20,353	

№ 651 сборник 1994г	Напиток из кураги	200	0,8	0	20,8	88	0	0,85	0,01	0,25	22,08	14,07	19,56	0,47
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	122	0	0	0,15	0	33,00	0,00	0,00	1,05
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	154,4	0	1,12	0,14	0	28,00	37,60	126,4	3,12
	ИТОГО		30/31,	27/28,	116/12 0,28	1387 /1439,3	53	5,21	0,66	79,36	212,4	151,8	511,8	10,457
	ПОЛДНИК													
Сб. мучн. и конд. изд.	Булочка дорожная	100/100	4,1	0,75	26,75	134,5	0	0,68	0,05	0	12,64	6,782	32,84	0,459
	Йогурт фруктовый	200/200	6,2	0,2	8,2	62	0	0	0,08	1,45	260,8	31,05	196,7	0,21
	ИТОГО		10,3	0,95	34,95	196,5	0	0,68	0,13	1,45	273,5	37,83	229,5	0,669
	УЖИН													
№ 74сборник 2004г	Икра морковная	100/100	1,7/1,7	7,2/7,2	7,9/7,9	108/108	0	3,75	0,05	2,09	25,12	32,81	53,13	0,83
№ 443сборник 2004г	Плов	250/300	18/22	22/27	32/39	407/489	0	0,27	0,04	0	12,16	32,72	98,33	0,701
	Чай с сахаром	200/200	0	0	19,2	72	0	0	0,4	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	122	0	0	0,15	0	33,00	0,00	0,00	1,05
	ИТОГО		23/24	23/26,	100/10 4,95	709/791	4,02	0,64	2,09	70,28	65,53	151,5	2,581	0,669
	ПЕРЕД СНОМ													
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9	112	25,3 2	0	0,06	1,1	222,8 2	25,70	165,2 1	0,18
	ИТОГО		5,8	6	9	112	25,3 2	0	0,06	1,1	222,8 2	25,70	165,2 1	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		94,99	83,76	321,76	3109/3243	147	8,4	3,06	153,3	1025, 5	420,9 2	1265, 6	15,835

День: Четверг

Неделя: Первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 1-4кл/ 5-9кл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
	Масло сливочное	10/10	0,04	3,625	0,065	33,05	20	0	0	0	0,5	0	1	0,0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	122	0	0	0,15	0	33,00	0,00	0,00	1,05
Стр.149 сборник 1994г	Каша гречневая молочная	200/200	15	6,6	73,2	412	11,52	0	0,03	0,5	104,0 2	11,85	75,69	0,11
№ 284сборник 1994г	Сельдь сл/сол.	35/50	3/4,2	1/2,1	0	57/72	72,12	0,28	0,03	0,08	39,48	6,43	83,79	0,95
№ 637сборник 1994г	Чай с сахаром	200/200	1	0,2	22,8	100	12	0,01	0,03	0,52	110,6 3	26,97	101,0 9	0,90
	ИТОГО		15,54	16,825	54,455	724/765	115,6 4	0,29	0,24	1,1	287,6 3	45,25	261,5 7	3,01
	ОБЕД													
№ 60 сборник 1994г	Салат «Степной»	100/100	1,2/1,2	8/8	6,9/6,9	108/108	0	4,55	0,06	14,54	33,77	20,93	47,56	0,904
№ 171 сборник 2004г	Суп картофельный с макаронами с курой	250/25 250/25	5,13	7,02	29,16	207,9	22,46	0,3	0,14	7,9	70,13	26,4	89,24	1,313
№ 460 сборник 1994г	Запеканка картофельная с субпродуктами	250/300	12/14	13/16	10/12	213/255	15,37	0,33	0,06	0,09	34,80	13,64	113,0 3	1,09
№631 2004г	Компот из свежих фруктов	200/200	1	0,2	18,4	80	0	0,2	0,01	1,6	12,32	6,96	12,18	2,44
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	122	0	0	0,15	0	33,00	0,00	0,00	1,05
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	154,4	0	1,12	0,14	0	28,00	37,60	126,4 0	3,12

	ИТОГО		30/32,	31/34,	150/15 2,77	884/926	52,23	7,08	0,76	154,5	316,7 2	159,8 3	516,7 7	11,577
	ПОЛДНИК													
	Печенье	50/50	19,80	13,17	26,79	307,35	57,73	0,58	0,07	1,11	216,8 952	39,48	264,3	0,829
	Сок	200/200	0,6	0,2	24,2	106	0	0,76	0,01	0	12,00	3,40	3,40	0,60
	ИТОГО		20,4	13,37	50,99	413,35	57,73	1,34	0,08	1,11	228,8 952	42,88	267,7	1,429
	УЖИН													
№ 2 УргЭУ 2001г.	Маринад овощной	100/100	1,5/1,5	11,9/1 1,9	7,9/7,9	148,8/148 ,8	0	6,7	0,12	14,26	19,17	22,14	56,83	0,718
№ 390 сборник 1994г	Мясо тушеное	100/100	15,2	15,4	3,1	213	16	0,38	0,05	0,15	9,24	19,40	158,8 9	2,27
	Рис отварной	150/200	3/4	16/21,	21/28,	252/373	0	0	0	0	2,65	0,16	0,54	0,02
№ 585 сборник 1994г	Чай с сахаром	200/200	1	0,2	22,8	100	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	122	0	0	0,15	0	33,00	0,00	0,00	1,05
	ИТОГО		22,5/ 23,72	34/44,	74/84,	836/957	16	7,08	0,32	14,41	64,06	41,7	216,2 6	4,058
	ПЕРЕД СНОМ													
	Молоко	200	6,2	0,2	8,2	62	0	0	0,08	1,45	260,8	31,05	196,6 5	0,21
	ИТОГО		6,2	0,2	8,2	62	0	0	0,08	1,45	260,8	31,05	196,6 5	0,21
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		98,8	109,2	350,4	2898/ 3061	241,6	15,79	1,48	172,5 7	1158, 1	320,7 1	1458, 95	20,284

День: Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 1-4кл/ 5-9кл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
	Масло сливочное	10	0,04	3,625	0,065	33,05	20	0	0	0	0,5	0	1	0,0
	Омлет натуральный	35/55	5,8	6,4	0,4	48/82	72,12	0,37	0,08	0,08	45,11	11,85	126,	1,25
	Батон	50	3,85	1,5	25,05	135	0	1	0	0	6	8	21	0,5
Стр.149 сборник 1994г	Каша молочная кукурузная	200/200	8,8	2,8	49,6	258,00	11,52	0,16	0,12	0,5	111,5 2	39,56	155,3 4	0,89
№ 630сборник 1994г	Какао с молоком	200/200	5,8	5,8	34,4	214	12	0	0,03	0,52	106,0 0	12,18	78,30	0,13
	ИТОГО		18,8	16,8	78,9	688/722,0 5	85,52	1,16	0,15	1,12	324,0 2	65,74	315,6 4	1,62
	ОБЕД													
№ 1УрГЭУ200 1г	Салат из свеклы с огурцом	100/100	1,5/1,5	14,9/1 4,9	11,2/1 1,2	189/189	0	6,77	0,08	13,03	19,26	21,94	51,60	0,77
№ 113 сборник 1994г	Суп-пюре из овощей с гренками	250/12 250/12	11,81	10,94	14,98	213,12	18,6	0,49	0,09	7,23	53,37	36,94	160,3	2,49
№ 309 сборник 1994г	Сердце тушеное в соусе	100 100	22,05	10,05	4,20	196,50	16,21	1,83	1,13	0,96	23,43	31,31	147,9	0,752
№ 470 сборник 1994г	Греча рассыпчатая	150/200	3/4	4/5	21/28,	142/189	20	0,2	0,13	6	18,38	31,27	80,55	1,25
	Напиток витаминка	200/200	0	0	19,2	72	0	0	0,4	0	0	0	0	0

	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	122	0	0	0,15	0	33,00	0,00	0,00	1,05
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	154,4	0	1,12	0,14	0	28,00	37,60	126,4 0	3,12
	ИТОГО		46/47,	33/41,	111/ 122,8	1088 /1136,	54,81	10,41	2,12	27,22	175,4 4	159,0 6	566,7 5	9,432
	ПОЛДНИК													
	Булочка с маком	50/50	3,75	4,90	37,20	210,50	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чай с сахаром	200/200	6,2	0,2	8,2	62	0	0	0,08	1,45	260,8	31,05	196,7	0,21
	Фрукт	200/200	1,8	0,4	16,2	89	0	0,4	0,08	120	68,0	26,0	46,0	0,60
	ИТОГО		10,0	5,1	45,4	361,5	0	0	0,08	1,45	260,8	31,05	196,7	0,21
	УЖИН													
№16 2004	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	100/100	1,1	12,1	6,4	143	0	5,44	0,03	20,4	30,24	16,76	28,43	1,05
№ 402сборник 1994г	Рулет картофельный с мясом	250/300	12/14	13/16	10/12	213/255	20,4	0,75	0,15	5,22	32,55	53,19	224,1 7	3,38
№ 705 сборник 2004г	Кисель витаминизированный	200	0,6	0,2	24,2	106	0	0,76	0,01	0	12,00	3,40	3,40	0,60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	122	0	0	0,15	0	33,00	0,00	0,00	1,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			105,39	100,05	584/626	2811 ,62	186,0 5	18,52	2,75	74,51	1119, 9	370,9	1520,3
	ИТОГО		17/23,	24/30,	94/100	2755 /2845	20,4	6,95	0,34	43,62	136,7 9	89,35	276	10,08
	ПЕРЕД СНОМ													

День: Понедельник

Неделя: Вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 1-4кл/ 5-9кл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
	Масло сливочное	10/10	0,08	7,25	0,13	66,1	40	0	0	0	1	0	2	0,0
	Батон	50	3,85	1,5	25,05	135	0	1	0	0	6	8	21	0,5
	Биточки из говядины	80/80	12	8,6	7,3	178								
Стр.149 сборник 1994г	Каша ячневая молочная	200/200	12	9	46	322,0	11,5 2	0,49	0,13	0,5	118,11	46,41	163,58	1,07
	Яйцо вареное	1шт/1шт	5,26	5,32	0,3	67	42	0	0	0,1	100	6	60	0,1
№ 628 сборник 1994г	Чай с молоком	200/200	1,4	1,6	16,4	86	0	0	0	0	0,40	0	0	0,04
	ИТОГО		21,9	23,8	102,4	854/ 854	93,5	1,5	0,1	18,6	254,5	76,4	266,6	5,7
	ОБЕД													
№ 71 2004г	Винегрет овощной	100/100	1,9/1,9	14,8/1 4,8	7,3/7,3	175/175	0	6,72	0,03	35,0 2	54,05	21,48	42,40	1,09
№ 124 сборник 1994г	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/10 250/10	5	13	18	228,8	21	0,30 7	0,28	7,55	37,44	16,18	46,97	0,6
№ 33 УргЭУ 2001г	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50 100/75	44/44	23/23	7/7	412/412	98,1 6	2,22	0,21	0,52	65,37	39,06	298,20	1,64

№ 472 сборник 1994г	Картофельное пюре	150/200	3/4,2	1,2/1,6	22/29,4	111/148	9,5	0	0	6,9	24,5	19	55	0,7
№648, сб.шк.2004 г.	Компот из фруктов	200/200	0,2	0,2	27,2	112,0	0	0	0	0	0,48	0,00	0,00	0,06
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	122	0	0	0,15	0	33,00	0,00	0,00	1,05
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	154,4	0	1,12	0,14	0	28,00	37,60	126,40	3,12
	ИТОГО		41/64,3	38/57,	140/146	1315/1351	137, 1	10,6	0,8	71,3	297,6	151,8	606,8	9,0
	ПОЛДНИК													
Сб. мучн. и конд. изд.	Булочка домашняя	100/100	5,58	4,9	26,39	176,9	2,16	0,00 9	0	0	0,19	0	0,235	0,002
	Кефир	200/200	6,2	0,2	8,2	62	0	0	0,08	1,45	260,82	31,05	196,65	0,21
	Фрукт - апельсин	200/200	1,8	0,4	16,2	76								
	ИТОГО		11,8	5,1	34,6	315	2,2	0,0	0,1	1,5	261,0	31,1	196,9	0,2
	УЖИН													
№ 23 сборник 2004г	Салат овощной с зеленым горошком	100/100	1,18/1,1 8	14,9/1 4,9	10,04/1 0,04	183/183,	0	6,72	0,06	12,3	14,08	15,06	36,32	1,02
№ 375 сборник 1994г	Запеканка капустная с мясом, с соусом	250/50 250/50	25	32	8	424	34,8	0,57	0,05	0,98	33,29	20,18	157,24	2,14
	Чай с сахаром	200/200	1	0,2	18,4	80	0	0,2	0,01	1,6	12,32	6,96	12,18	2,44
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	122	0	0	0,15	0	33,00	0,00	0,00	1,05
	ИТОГО		23/24,4	31/38,	71/76,8	809/809	55,4	7,6	0,4	23,7	157,5	71,7	301,5	7,7
	ПЕРЕД СНОМ													
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9	112	25,3 2	0	0,06	1,1	222,82	25,70	165,21	0,18
	ИТОГО		5,8	6	9	112	25,3 2	0	0,06	1,1	222,82	25,70	165,21	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		128,17	130,89	368,99	3405/3417	313,	19,6	1,51	116	1193,39	356,7	1536,94	22,774

День: Вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции 1-4кл/ 5-9кл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
	Масло сливочное	10/10	0,08	7,25	0,13	66,1	40	0	0	0	1	0	2	0,0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	122	0	0	0,15	0	33,00	0,00	0,00	1,05
Стр.149 сборник 1994г	Каша геркулесовая молочная	200/200	5,2	8,2	31	218	11,52	0,12	0,15	0,5	113,5	40,73	156,8	1,05
№ 286 сборник 1994г	Омлет с сыром	50/100	8/15	15/30,	1,1/2,3	169/340	72,12	0,37	0,08	0,08	45,11	11,85	126,	1,25
№ 630 сборник 1994г	Кофейный напиток с молоком	200/200	2,8	3	24,2	136	12	0	0,03	0,52	106	12,18	78,30	0,13
	ИТОГО		20,62	22,49	73,93	711/882,1	135,6 4	0,49	0,41	1,1	298,6 1	64,76	363,1	3,48
	ОБЕД													
№ 14 УрГЭУ 2001г.	Салат витаминный	100/100	2,27/2, 27	5,06/5, 06	10,06/1 0,06	100/100,0	0	2,38	0,07	41,9	53,01	23,09	50,46	0,96
№ 120 сборник 1994г	Суп картофельный с рыбой	250/25 250/25	9,12	11,97	8,55	182,4	9	0,28	0,05	2,66	16,39	18,58	92,58	1,28
№ 439 сборник 1994г	Запеканка картофельная с субпродуктами	250/300	12/14	13/16	10/12	213/255	46,83	0,56	0,06	0,8	18,94	17,65	160,7	1,58
№ 705 сборник 2004г	Напиток шиповника	200/200	0,6	0,2	24,2	106	0	0,76	0,01	0	12,00	3,40	3,40	0,60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	122	0	0	0,15	0	33,00	0,00	0,00	1,05
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	154,4	0	1,12	0,14	0	28,00	37,60	126,4	3,12
	ИТОГО		38/46,7	34/43,3	133/138,9	877,8/1506	77,43	6,36	0,63	167,3 8	252,1 3	143,7 7	534,9 9	10,14

		ПОЛДНИК													
№ 365 сборник 2004г	Пудинг из творога с повидлом	100/20 200/20	11/21,	7/14,0	13/26,0	155/319,1	65	1	0	0,4	221	30	268	0,8	
	Сок	200	0	0	23,6	90	0	0	0,3	20,1	0	0	0	0	
	ИТОГО		11/21,	7/14,0	36/49,6	245/409,1	65	1	0,3	20,5	221	30	268	0,8	
		УЖИН													
№ 59 сборник 1997г	Салат из свеклы с сыром	100/100	1,4/1,4	13/13, 0	9,2/9,2	163/163	0	6,74	0,07	11,56	23,43	20,08	45,34	0,76	
№ 394 сборник 1994г	Поджарка из рыбы	75/30 100/30	12/16,	12/16,	20/27,5	249/332,5	32	0,63	0,25	35,3	38,11	58,76	257,1	3,86	
	Макароны отварные	150/200	5,4/7,2	0,6/0,8	30/40	147/196									
№ 588 сборник 1994г	Чай с сахаром	200	1	0	23	98	0	0	0,1	0,32	28,56	18,27	25,40	0,60	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	122	0	0	0,15	0	33,00	0,00	0,00	1,05	
	ИТОГО		18/22,7	20/30,1	72/84,3	779/911,5	32	7,37	0,57	47,18	123,1	97,11	327,8 4	6,27	
		ПЕРЕД СНОМ													
	Кисло-молочный напиток	200	6,2	0,2	8,2	62	0	0	0,08	1,45	260,8	31,05	196,7	0,21	
	ИТОГО		6,2	0,2	8,2	62	0	0	0,08	1,45	260,8	31,05	196,7	0,21	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		117,906	110,242	355,08	2845,9/3475 ,28	310,0 7	15,22	1,99	237,6 1	1155, 64	366,6 9	1690, 63	20,9	

День: Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции 1-4кл/ 5-9кл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
	Масло сливочное	10/10	0,08	7,25	0,13	66,1	40	0	0	0	1	0	2	0,0
	Батон	50	3,85	1,5	25,05	135	0	1	0	0	6	8	21	0,5
Стр.149 сборник 1994г	Каша пшенная молочная	200/200	5,6	6,8	33,6	218	12,67	0,46	0,06	0,55	119,6	17,84	106	0,39
№ 673 сборник 1982г	Колбаса отварная	60/100	7/11,7	13,6/ 22,8	0,1/0,2	177/253	13	0	0	0,1	32	11	88	1,1
№ 692 сборник 2004г	Кофейный напиток с молоком	200/200	3	2,8	13,4	90	12	0	0,03	0,52	105,8 6	12,18	78,30	0,11
	ИТОГО		18,08	21,3	55,43	636,1/762,1	77,67	1,46	0,09	1,17	264,4 6	49,02	295,3	2,1
	ОБЕД													
№ 3УрГЭУ 2001г	Салат «Несвижский»	100/100	1,5/1,5	5/5,0	8,7/8,7	89/89	0	2,36	0,03	33,96	43,51	17,76	31,44	0,89
№ 171 сборник 2004г	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	250/10 250/10	5,13	7,02	29,16	207,9	22,46	0,3	0,14	7,9	70,13	26,4	89,24	1,313
№ 402 сборник 1994г	Бифштекс «Школьный»	70/100	17/24	17/24	27/39	342/488	20,4	0,75	0,15	5,22	32,55	53,19	224,1 7	3,38
	Капуста тушеная	150/200	3/4	5/7	14/18	112/149								
№ 651 сборник 1994г	Компот из фруктов	200/200	0,8	0	20,8	88	0	0,85	0,01	0,25	22,08	14,07	19,56	0,47

	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	122	0	0	0,15	0	33,00	0,00	0,00	1,05
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	154,4	0	1,12	0,14	0	28,00	37,60	126,4	3,12
	ИТОГО		32/33,7	26/30,6	129/137	1115,3/1298	42,86	5,38	0,62	47,33	229,2 7	149,0 2	490,8 1	10,223
	ПОЛДНИК													
Сб. мучн. и конд. изд.	Булочка дорожная	100/100	4,1	0,75	26,75	134,5	0	0,68	0,05	0	12,64	6,782	32,84	0,459
	Сок	200/200	6,2	0,2	8,2	62	0	0	0,08	1,45	260,8	31,05	196,7	0,21
	ИТОГО		10,3	0,95	34,95	196,5	0	0,68	0,13	1,45	273,5	37,83	229,5	0,669
	УЖИН													
№ 75 сборник 1994г	Икра морковная	100/100	1,8	7,22	9,08	112,43	0	3,52	0,03	2,84	31,87	22,01	45,03	1,3
№ 403 сборник 1994г	Плов	250/300	18/22	22/27	32/39	407/489	0	0,27	0,04	0	12,16	32,72	98,33	0,701
	Чай с сахаром	200/200	0	0	19,2	72	0	0	0,4	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	122	0	0	0,15	0	33,00	0,00	0,00	1,05
	ИТОГО		17/24,8	20/27,0	97/123,	713/795	0	3,79	0,62	20,84	106,0 3	70,73	163,3 6	7,051
	ПЕРЕД СНОМ													
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9	112	25,32	0	0,06	1,1	222,8 2	25,70	165,2 1	0,18
	ИТОГО		5,8	6	9	112	25,32	0	0,06	1,1	222,8 2	25,70	165,2 1	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		92,74	85,95	360,59	2772,9/ 2894,1	145, 85	11,3 1	1,52	71,8 9	1096 ,08	332, 3	1344 ,18	20,223

День: Четверг
Неделя: Вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции 1-4кл/ 5-9кл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
	Масло сливочное	10/10	0,04	3,625	0,065	33,05	20	0	0	0	0,5	0	1	0,0
	Котлета из индейки	50/100	19	12	8,7	120/239								
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	122	0	0	0,15	0	33,00	0,00	0,00	1,05
№ 83сборник 1994г	Каша рисовая молочная	200/200	5	6,2	32	204	3	0,43	0,14	12,36	31,2	39,62	137	1,45
	Яйцо вареное	40/40	5,4	4,9	0,3	67	105	0,25	0,03	0	23,1	5,04	80,64	1,05
№ 642сборник 1994г	Какао с молоком	200/200	5,8	5,8	34,4	214	12	0,01	0,03	0,52	110,6 3	26,97	101,0 9	0,90
	ИТОГО		16,54	11,855	70,505	760/880	140	0,69	0,35	12,88	198,4 3	71,63	319,7 3	4,45
	ОБЕД													
№ 60сборник 1994г	Салат «Степной»	100/100	1,2/1,2	8/8	7/6,96	108/108	0	4,55	0,06	14,54	33,77	20,93	47,56	0,904
№ 128сборник 1994г	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10 250/10	27,25	31,49	39,75	567	21	0,42	0,1	10,5	39,3	32,9	130,7	1,92
№ 375 сборник 1994г	Бефстроганов	100 100	15,05	19,19	5	254,9	34,8	0,57	0,05	0,98	33,29	20,18	157,2 4	2,14
№ 472сборник 1994г	Макаронны отварные	150/200	5,4/7,2	0,6/0,8	30/40	147/196	14,4	0,18	0,12	10,37	36,70	28,30	82,36	1,06
	Напиток шиповника	200/200	1	0,2	18,4	80	0	0,2	0,01	1,6	12,32	6,96	12,18	2,44

	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	122	0	0	0,15	0	33,00	0,00	0,00	1,05
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	154,4	0	1,12	0,14	0	28,00	37,60	126,4 0	3,12
	ИТОГО		56/58,3	61/64,8	148/157	1134/1510,3	70,2	7,44	0,71	157,9 9	284,3 8	172,8 7	602,4 4	13,234
	ПОЛДНИК													
№ 317 сборник 1989г	Творожок	100/100	19,80	13,17	26,79	307,35	57,73	0,58	0,07	1,11	216,8 952	39,48	264,3	0,829
№ 705сборник 2004г	Сок	200/200	0,6	0,2	24,2	106	0	0,76	0,01	0	12,00	3,40	3,40	0,60
	Фрукты-яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88								
	ИТОГО		20,4	13,37	50,99	501,35	57,73	1,34	0,08	1,11	228,8 952	42,88	267,7	1,429
	УЖИН													
№ 2 УрГЭУ 2001г	Икра овощная	100/100	1,52	11,92	7,92	148,8	0	6,7	0,12	14,26	19,17	22,14	56,83	0,718
№ 460 сборник 1994г	Шницель рыбный	75/100	12/16	13/17	11/15	213/284	15,37	0,33	0,06	0,09	34,80	13,64	113,0 3	1,09
	Картофельное пюре	150/200	3/4,2	1,2/1,6	22/29, 4	111/148								
№ 585 сборник 1994г	Чай с сахаром	200 /200	0,2	0,2	26,8	106	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	122	0	0	0,15	0	33,00	0,00	0,00	1,05
	ИТОГО		25/27,0	33/34,5	98/112	700,8/808,8	51,37	7,65	0,59	14,45	139,4	175,7 5	394,2 6	7,658
	ПЕРЕД СНОМ													
	Кисло-молочный напиток	200	6,2	0,2	8,2	62	0	0	0,08	1,45	260,8	31,05	196,6 5	0,21
	ИТОГО		6,2	0,2	8,2	62	0	0	0,08	1,45	260,8	31,05	196,6 5	0,21

1994г															
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	122	0	0	0,15	0	33,00	0,00	0,00	1,05	
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	154,4	0	1,12	0,14	0	28,00	37,60	126,40	3,12	
	ИТОГО		34/40,7	47/59,1	123/129	963/1862,5	34,6	8,76	0,51	20,41	145,52	116,04	497,73	9,72	
	ПОЛДНИК														
Сб. мучн. и конд. изд.	Пряник	60/60	2,9	4,7	43	227									
	Напиток витаминка	200/200	6,2	0,2	8,2	62	0	0	0,08	1,45	260,8	31,05	196,7	0,21	
	ИТОГО		9,7	4,9	51,2	289	0	0	0,08	1,45	260,8	31,05	196,7	0,21	
	УЖИН														
Ттк №23	Салат из моркови с яблоками и изюмом	100/100	1,1	12,1	6,4	143	0	5,44	0,03	20,4	30,24	16,76	28,43	1,05	
№ 54 УргЭУ 2001г.	Пудинг из говядины с соусом	80/100	16/20	16/20	8/10	240/300	0	0	0,04	0	16,8	21,91	166,4	2,3	
№ 472 сборник 1994г	Греча рассыпчатая	150/200	3/4	4/6	20/27	135/180	14,4	0,18	0,12	10,37	36,70	28,30	82,36	1,06	
	Напиток из кураги	200/200	0	0	19,2	72	0	0	0,4	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	122	0	0	0,15	0	33,00	0,00	0,00	1,05	
	ИТОГО		25,86	35,7	99,1	712/817	29,4	5,62	0,74	48,87	177,74	86,97	321,19	9,56	
	ПЕРЕД СНОМ														
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		118,14	125,625	385,82	2918/3220,77	157,8	18,06	1,5	72,43	978,3	315,4	1515	22,61	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ

ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575937

Владелец Веригина Марина Борисовна

Действителен С 18.04.2022 по 18.04.2023

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 135955613336665976574499022560335136778487908080

Владелец Веригина Марина Борисовна

Действителен с 19.06.2023 по 18.06.2024