

Согласовано
Директор МКОУ "СОШ № 20"
Ю.В.Паслов
25.11.22

Меню приготавливаемых блюд
на период: с 28.11.22
возрастная категория :дети старше 12 лет

Утверждаю
Председатель правления ГорПО "Урал"
Т.С.Еланцева
25.11.22

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
Печень по-строгановски	50/55	14,3	11,6	8,1	193,8	387 сб.1996г
Макаронны отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1	469 сб.1996
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	27,0	133,2	1024 сб.1981
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПО "Урал"
Итого:		26,3	19,0	90,7	638,9	
Обед						
Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8	206 сб.2010
Биточки мясные	70	10,4	17,2	11,7	242,8	416 сб.1996
Соус красный основной	30	0,3	0,7	2,1	15,6	824 сб.1982
Гречка отварная	180	9,2	7,0	47,4	289,4	463 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПО "Урал"
Компот из свежих фруктов	200мл	0,1	0,1	27,0	109,7	698 сб.1997
Итого:		30,2	31,0	135,5	941,8	
ДЕНЬ 2						
Завтрак						
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	4,8	10,2	13,9	166,5	3 сб.2005
Каша "Янтарная" с маслом	200/5	6,1	6,9	34,6	224,7	418 сб.1983
<i>с яблоком</i>						
Напиток из апельсина	200	0,2		25,7	103,7	сб.1986
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПО "Урал"
Яблоко	215	0,9	0,9	21,1	95,5	
Итого:		14,1	18,2	109,1	656,2	
Обед						
Борщ из св.капусты со сметаной	200/5	1,5	5,1	9,8	91,3	176 сб.1981
Биточки рыбные (минтай)	50	7,1	4,9	8,3	105,7	510 сб.Сборник рец2010
Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,4	10,4	824 сб.1982
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	472 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПО "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		10,1	41,1	1010 сб.1981
Итого:		16,5	16,1	80,9	534,2	
ДЕНЬ 3						
Завтрак						
Грудка в сметанном соусе	60гр	9,4	13,8	0,6	164,4	
<i>куриная грудка, сметана, соль</i>						
Гречка отварная	120	6,2	4,6	31,6	192,9	463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПО "Урал"

Чай с молоком	200	1,0	1,0	11,4	58,4 1011 сб.1981
Мандарин	90	0,7	0,2	6,8	31,5
Итого:		19,4	19,9	64,1	513,0

Обед

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4 217 сб.1981
Суфле из печени	70	10,2	4,7	18,4	156,8
Рагу овощное	110	1,8	5,4	12,3	104,7
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Компот из слив	200	0,2	0,1	26,4	106,9 924 сб.1981
Кексик "Манник"	60	3,8	10,8	28,3	225,6
Итого:		22,3	27,7	124,1	834,9

ДЕНЬ 4

Завтрак

Запеканка морковно-творожная	160	23,8	8,2	22,1	257,1 501 сб.справочник
Молоко гущеное	10	0,7	0,9	5,6	32,7
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		10,1	41,1 1010 сб.1981
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4 2 сб.1981
Итого:		29,4	15,6	51,6	464,3

Обед

Салат "Здоровье"	50	0,7	6,5	3,4	75,0 7 сб.сб.школ Св.обл.
Суп картофельный с дом.лапшой	250	3,1	3,3	20,2	123,2 235/1106 сб.1981
Рулет мясной с яйцом	75	9,4	13,3	5,3	178,8
Картофель запеченный	180	3,6	5,7	31,1	190,4 442 сб.сб.школ
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Компот из свежих фруктов	200мл	0,1	0,1	27,0	109,7 698 сб.1997
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9
Итого:		21,1	29,7	126,8	858,5

ДЕНЬ 5

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4 2 сб.1981
Каша рисовая с маслом	200/5	5,2	7,0	31,3	208,6 417 сб.1982
Какао с молоком	200	4,0	3,9	25,8	154,1 1025 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПО "Урал"
Пирожное "Песочные полоски"	50гр				
Итого:		16,1	17,7	84,6	561,9

Обед

Салат "Незнакомка"	50	0,7		3,9	18,9 81 сб.сб.школ
Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,6 176 сб.1981
Макаронник с мясом	210	29,3	19,7	116,2	759,5
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	25,3	102,5 698 сб.1986
Итого:		36,2	26,5	185,1	1 124,0

ДЕНЬ 6

Завтрак

Салат из св.помид, огурцов с растительным маслом	30/30/5	0,6	5,0	1,9	59 сб.сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 1982г
АЗУ	35/150	14,4	14,4	22,8	55,1 596 сб.2006
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	278,1 596 сб.2006
Кисель	200			15,0	65,8 сб.ГорПО "Урал"
					59,9 883 сб.2005

59 сб.сборник рецептов блюд и кулинарных
55,1 изделий 1982г
278,1 596 сб.2006
65,8 сб.ГорПО "Урал"
59,9 883 сб.2005

<u>Обед</u>	Итого:	17,1	19,7	53,4	458,9
Суп "Снежок" с курицей	250/12,5				
Пирог Аппетитный	120	7,5	9,0	14,4	168,7
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	7,5	16,8	18,7	256,4
Чай с молоком	200	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. ГорПо "Урал"
Мармелад	25	1,0	1,0	11,4	58,4 1011 сб. 1981
				16,6	66,4
<u>Итого:</u>		18,1	27,1	74,9	615,7
<u>ДЕНЬ 7</u>					
<u>Завтрак</u>					
Биточки рыбные (минтай, семга)	55	7,8	5,4	9,1	116,2 510 сб. Сборник рец. 2010
Рис отварной	120	3,1	2,8	32,2	166,6 465 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. ГорПо "Урал"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	27,0	133,2 1024 сб. 1981
<u>Итого:</u>		15,2	10,3	82,0	481,8
<u>Обед</u>					
Суп картофельный с клецками	250/30				
Тефтели с рисом	75	2,6	4,5	16,6	117,4 228 сб. 1982
Пюре гороховое	130	8,2	16,3	11,0	224,0
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	30,0	5,9	62,5	422,3
Чай с сахаром	200	4,3	0,5	27,5	131,5 сб. ГорПо "Урал"
Творожок Растишка	45	0,1	10,0	10,0	40,6 1009 сб. 1981
		0,1	0,1	0,1	1,0
<u>Итого:</u>		45,2	27,3	127,7	936,8
<u>ДЕНЬ 8</u>					
<u>Завтрак</u>					
Запеканка творожная	160	34,2	14,8	27,8	381,4 344 сб. сб. шк.
Молоко сгущенное	10	0,7	0,9	5,6	32,7
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		10,1	41,1 1010 сб. 1981
<u>Итого:</u>		37,2	15,9	57,2	521,0
<u>Обед</u>					
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5				
Биточки мясные	65	1,9	5,3	14,6	113,6 208 сб. 1981
Гречка отварная	160	9,6	16,0	10,8	225,4 416 сб. 1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	8,2	6,2	42,1	257,2 463 сб. 1996
Напиток из шиповника	200	4,3	0,5	27,5	131,5 сб. ГорПо "Урал"
		0,5		16,0	66,2 628 сб. 1996
<u>Итого:</u>		24,5	28,0	111,1	793,9
<u>ДЕНЬ 9</u>					
<u>Завтрак</u>					
Гуляш из курицы	55/50	15,7	3,2	13,0	143,4 5 сб. ГорПо "Урал"
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2 472 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. ГорПо "Урал"
Кисель	200			15,0	59,9 883 сб. 2005
Печенье Творожное	25гр	1,2	1,2	13,5	69,5
<u>Итого:</u>		22,3	9,7	79,1	492,8
<u>Обед</u>					
Суп крестьянский с крупой, сметаной	250/5	2,2	6,2	14,6	122,9 216 сб. 1981

Глечень тушенная в соусе <i>лечень, томат.паста, морковь, лук</i>	45/45	12,1	11,4	7,7	182,0 618 сб.1981
Макароны отварные	170				
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	7,2	5,1	39,6	232,5 469 сб.1996
Кофейный напиток	200	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Итого:		27,9	25,0	116,3	133,2 1024 сб.1981
802,1					
ДЕНЬ 10					
Завтрак					
Омлет натуральный	160	16,0	18,3	2,0	236,6 467 сб.1982
Бутерброд с сыром	25/5	3,4	1,6	13,8	83,0
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПО "Урал"
Чай с молоком	200	1,0	1,0	11,4	58,4 1011 сб.1981
Яблоко	220	0,9	0,9	21,6	97,7
Итого:		23,4	22,0	62,4	541,5
Обед					
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,6	5,2	7,3	82,0 197 сб.1981
Фрикадельки	65	9,5	14,4	9,3	204,6
Рагу овощное	150	2,6	7,5	17,3	147,5 716 сб.сборник рецептов
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Компот из свежих яблок	200	0,1		25,9	104,0 924 сб.1981
Печенье "Детская забава"	45				
Итого:		18,0	27,6	87,4	669,6
ДЕНЬ 11					
Завтрак					
Огурец свежий	20	0,2		0,5	2,8 816 сб.1983
АЗУ	45/200	18,0	16,9	27,8	335,3 596 сб.2006
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПО "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2		10,2	41,9 1010 сб.1981
Итого:		20,5	17,2	52,3	445,8
Обед					
Суп-пюре из картофеля с гренками <i>картофель, морковь, лук, молоко, гренки</i>	250/10	4,7	10,5	27,8	223,9 266 сб.1982
Котлета "Золотая рыбка"	50	7,7	4,6	14,2	129,2 324 сб.1996
Гречка отварная	110	5,6	4,3	29,0	176,8 463 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Компот из свежих фруктов	200мл	0,1	0,1	27,0	109,7 698 сб.1997
Итого:		22,4	19,9	125,5	771,1
ДЕНЬ 12					
Завтрак					
Котлета	75	11,1	18,4	12,5	260,1 658 сб.1982
Макароны отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1 469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПО "Урал"
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2 628 сб.1996
Пирожное "Солнышко"	45	2,4	10,0	28,1	212,0
Итого:		23,7	34,1	112,2	850,2
Обед					
Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,6 176 сб.1981

Суфле куриное	150	19,1	13,1	56,8	421,6
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6
Итого:		25,2	19,8	106,5	705,3
ВСЕГО:		572,2	524,7	2 300,6	16 214,2

Технолог: _____ Калькулятор: _____

Зам по ОП: _____



Директор МКОУ "СОШ №20"

Меню приготавливаемых блюд
на период: с 28.11.22
возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

Утверждено
Председатель правления ГорПО "Урал"
Ю.С.Еланицева
25.11.22



Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
-------	----------	---------	----------	----------	-----------

ДЕНЬ 1

Завтрак

Печень по-строгановски	50/55	14,3	11,6	8,1	193,8 387 сб.1996г
Макаронные отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1 469 сб.1996
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	27,0	133,2 1024 сб.1981
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПО "Урал"
Итого:		26,3	19,0	90,7	638,9

Обед

Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8 206 сб.2010
Биточки мясные	70	10,4	17,2	11,7	242,8 416 сб.1996
Соус красный основной	30	0,3	0,7	2,1	15,6 824 сб.1982
Гречка отварная	180	9,2	7,0	47,4	289,4 463 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Компот из свежих фруктов	200мл	0,1	0,1	27,0	109,7 698 сб.1997
Итого:		30,2	31,0	135,5	941,8

ДЕНЬ 2

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	4,8	10,2	13,9	166,5 3 сб.2005
Каша "Янтарная" с маслом	200/5	6,1	6,9	34,6	224,7 418 сб.1983
Напиток из апельсина	200	0,2		25,7	103,7 сб.1986
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПО "Урал"
Яблоко	215	0,9	0,9	21,1	95,5
Итого:		14,1	18,2	109,1	656,2

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	200/5	1,5	5,1	9,8	91,3 176 сб.1981
Биточки рыбные (минтай+ посось)	50	7,1	4,9	8,3	105,7 510 сб.Сборник рец2010
Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,4	10,4 824 сб.1982
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2 472 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		10,1	41,1 1010 сб.1981
Итого:		16,5	16,1	80,9	534,2

ДЕНЬ 3

Завтрак

Грудка в сметанном соусе	60гр	9,4	13,8	0,6	164,4
Куриная грудка, сметана, соль					
Гречка отварная	120	6,2	4,6	31,6	192,9 463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПО "Урал"

Чай с молоком	200	1,0	1,0	11,4	58,4 1011 сб.1981
Мандарин	90	0,7	0,2	6,8	31,5
Итого:		19,4	19,9	64,1	513,0
Обед					
Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4 217 сб.1981
Суфле из печени	70	10,2	4,7	18,4	156,8
Рагу овощное	110	1,8	5,4	12,3	104,7
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Компот из слив	200	0,2	0,1	26,4	106,9 924 сб.1981
Кексик "Маник"	60	3,8	10,8	28,3	225,6
Итого:		22,3	27,7	124,1	834,9

ДЕНЬ 4

Завтрак

Запеканка морковно-творожная	160	23,8	8,2	22,1	257,1 501 сб.справочник
Молоко гущеное	10	0,7	0,9	5,6	32,7
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		10,1	41,1 1010 сб.1981
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4 2 сб.1981
Итого:		29,4	15,6	51,6	464,3

Обед

Салат "Здоровье"	50	0,7	6,5	3,4	75,0 7 сб.сб.школ Св.обл.
Суп картофельный с дом.лапшой	250	3,1	3,3	20,2	123,2 235/1106 сб.1981
Рулет мясной с яйцом	75	9,4	13,3	5,3	178,8
Картофель запеченный	180	3,6	5,7	31,1	190,4 442 сб.сб.школ
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Компот из свежих фруктов	200мл	0,1	0,1	27,0	109,7 698 сб.1997
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9
Итого:		21,1	29,7	126,8	858,5

ДЕНЬ 5

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4 2 сб.1981
Каша рисовая с маслом	200/5	5,2	7,0	31,3	208,6 417 сб.1982
Какао с молоком	200	4,0	3,9	25,8	154,1 1025 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПО "Урал"
Пирожное "Песочные полоски"	50гр				
Итого:		16,1	17,7	84,6	561,9

Обед

Салат "Незнакомка"	50	0,7		3,9	18,9 81 сб.сб.школ
Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,6 176 сб.1981
Макаронник с мясом	210	29,3	19,7	116,2	759,5
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	25,3	102,5 698 сб.1986
Итого:		36,2	26,5	185,1	1 124,0

ДЕНЬ 6

Завтрак

Биточки рыбные (минтай, семга)	55	7,8	5,4	9,1	116,2 510 сб.Сборник рец2010
Рис отварной	120	3,1	2,8	32,2	166,6 465 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПО "Урал"

Кофейный напиток	200	2,3	1,8	27,0	133,2 1024 сб.1981
Итого:		15,2	10,3	82,0	481,8
Обед					
Суп картофельный с клецками	250/30	2,6	4,5	16,6	117,4 228 сб.1982
Тефтели с рисом	75	8,2	16,3	11,0	224,0
Пюре гороховое	130	30,0	5,9	62,5	422,3
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 1009 сб.1981
<i>вода, сахар, чай заварка</i>					
Творожок Растишка	45	0,1		0,1	1,0
Итого:		45,2	27,3	127,7	936,8
ДЕНЬ 7					
Завтрак					
Запеканка творожная	160	34,2	14,8	27,8	381,4 344 сб.сб.шк.
Молоко сгущеное	10	0,7	0,9	5,6	32,7
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПО "Урал"
чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		10,1	41,1 1010 сб.1981
Итого:		37,2	15,9	57,2	521,0
Обед					
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	1,9	5,3	14,6	113,6 208 сб.1981
Биточки мясные	65	9,6	16,0	10,8	225,4 416 сб.1996
Гречка отварная	160	8,2	6,2	42,1	257,2 463 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2 628 сб.1996
Итого:		24,5	28,0	111,1	793,9
ДЕНЬ 8					
Завтрак					
Гуляш из курицы	55/50	15,7	3,2	13,0	143,4 5 сб.ГорПО "Урал"
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2 472 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПО "Урал"
Кисель	200			15,0	59,9 883 сб.2005
Печенье Творожное	25гр	1,2	1,2	13,5	69,5
Итого:		22,3	9,7	79,1	492,8
Обед					
Суп крестьянский с крупой, сметаной	250/5	2,2	6,2	14,6	122,9 216 сб.1981
Печень тушенная в соусе	45/45	12,1	11,4	7,7	182,0 618 сб.1981
<i>печень, томат.паста, морковь, лук</i>					
Макаронны отварные	170	7,2	5,1	39,6	232,5 469 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	27,0	133,2 1024 сб.1981
Итого:		27,9	25,0	116,3	802,1
ДЕНЬ 9					
Завтрак					
Омлет натуральный	160	16,0	18,3	2,0	236,6 467 сб.1982
Бутерброд с сыром	25/5	3,4	1,6	13,8	83,0
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПО "Урал"
чай с молоком	200	1,0	1,0	11,4	58,4 1011 сб.1981
Яблоко	220	0,9	0,9	21,6	97,7

<u>Обед</u>		Итого:	23,4	22,0	62,4	541,5
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5		1,6	5,2	7,3	82,0 197 сб.1981
Фрикадельки	65		9,5	14,4	9,3	204,6
Рагу овощное	150		2,6	7,5	17,3	147,5 716 сб.сборник рецепту
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50		4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Компот из свежих яблок	200		0,1		25,9	104,0 924 сб.1981
Печенье "Детская забава"	45					
<u>Итого:</u>			18,0	27,6	87,4	669,6
<u>ДЕНЬ 10</u>						
<u>Завтрак</u>						
Огурец свежий	20		0,2		0,5	2,8 816 сб.1983
АЗУ	45/200		18,0	16,9	27,8	335,3 596 сб.2006
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25		2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПО "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/7		0,2		10,2	41,9 1010 сб.1981
<u>Итого:</u>			20,5	17,2	52,3	445,8
<u>Обед</u>						
Суп-пюре из картофеля с гренками	250/10		4,7	10,5	27,8	223,9 266 сб.1982
<i>картофель, морковь, лук, молоко, гренки</i>						
Котлета "Золотая рыбка"	50		7,7	4,6	14,2	129,2 324 сб.1996
Гречка отварная	110		5,6	4,3	29,0	176,8 463 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50		4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Компот из свежих фруктов	200мл		0,1	0,1	27,0	109,7 698 сб.1997
<u>Итого:</u>			22,4	19,9	125,5	771,1
<u>ВСЕГО:</u>			488,1	424,0	1 953,6	13 584,1