

Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 20"
О.В.Бахарева
31.03.2025

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

Утверждаю
Председатель правления ГорПо "Урал"
Т.С.Еланцева
31.03.2025

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Гренки в омлете	80	8,8	10,1	9,0	162,0	
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6 417 сб.1983	
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо	
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 1009 сб.1981	
Груша	220	0,9		20,9	87,1	
Итого:		16,1	17,0	79,1	533,9	
ДЕНЬ 2						
Рыба тушёная с овощами и томатом	90	1,0	4,1	5,9	64,3 517 сб.1983	
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2 472 сб.1996	
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо	
Сок ВкусноСок(штучный)	200			6,0	24,0	
Итого:		6,0	9,3	46,7	295,1	
ДЕНЬ 3						
Биточки радужные	90	9,5	16,0	3,9	197,2	
Макаронны отварные с овощами	160	5,5	3,6	30,2	174,8 469 сб.1996	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"	
Напиток из апельсина	200	0,2		11,8	47,8 396 сб.1986	
Творожок Растишка	45	0,1		0,1	1,0	
Итого:		17,3	19,8	59,7	486,6	
ДЕНЬ 4						
Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4 658 сб.1982	
Рагу овощное	160	2,5	6,7	14,6	128,9 213 сб.справочник	
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"	
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2 924 сб.1981	
Печенье "Творожное"	35	4,7	5,1	20,5	146,5	
Итого:		24,9	34,3	89,5	766,6	
ДЕНЬ 5						
Грудка в сметанном соусе	90	17,2	8,1	9,4	179,2	
Гречка отварная	170	8,7	6,6	44,8	273,3 463 сб.1996	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"	
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо	
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3 628 сб.1996	
Итого:		30,3	15,1	91,0	621,2	
ДЕНЬ 6						
Каша пшеничная с маслом	200/5	7,9	8,0	35,4	244,8 417 сб.1982	
Запеканка творожная	80	17,1	6,1	13,9	179,0	
Сыр голландский	15	3,9	4,0		51,8	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"	

Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3 628 сб.1996
Итого:		33,2	18,6	86,1	644,3
ДЕНЬ 7					
Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5 105 сб.«Сб. рецептур ш
Соус красный основной	25	0,3	0,5	1,7	13,0 824 сб.1982
Макаронь отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1 469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.ГорПо "Урал"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3 1024 сб.1981
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9
Итого:		23,9	26,9	89,7	696,4
ДЕНЬ 8					
Гуляш из курицы	90	9,7	3,2	11,2	112,3 5 сб.ГорПо"Урал"
Рис отварной	170	3,2	3,9	33,5	182,1 465 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/8	0,2		10,2	41,9 1010 сб.1981
Сок ВкусноСок(штучный)	200		7,6	6,0	24,0
Итого:		17,3	7,6	88,4	491,9
ДЕНЬ 9					
Рулет мясной с яйцом	90	11,3	15,9	6,3	214,0
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"
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7 1009 сб.1981
Кексик "Маник"	60	3,8	10,8	28,3	225,6
Итого:		20,7	32,1	78,2	684,3
ДЕНЬ 10					
Печень тушенная в соусе	90	9,7	12,9	7,5	184,8 618 сб.1981
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1 463 сб.1996
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
Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71,0
Итого:		20,3	19,7	86,7	604,6
ВСЕГО:		210,1	200,4	795,2	5 824,9

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
--------------	-----	----------	---------	----------	-------------	-----------

ДЕНЬ 1

Завтрак

Гренки в омлете	80	8,8	10,1	9,0	162,0	
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6	417 сб.1983
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981
Груша	220	0,9		20,9	87,1	
Итого:		16,1	17,0	79,1	533,9	

Обед

Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4	208 сб.1981
Печень тушенная в соусе	70	10,7	9,2	6,6	151,3	618 сб.1981
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1	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	7,4	42,5	1011 сб.1981
Итого:		23,8	22,5	85,5	640,1	

ДЕНЬ 2

Завтрак

Рыба тушеная с овощами и томатом (филе минтая)	90	1,0	4,1	5,9	64,3	517 сб.1983
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	472 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Сок ВкусноСок(штучный)	200			6,0	24,0	
Итого:		6,0	9,3	46,7	295,1	

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	200/5	1,5	5,1	9,8	91,4	176 сб.1981
Грудка в сметанном соусе куриная грудка, сметана, соль	50	10,0	4,3	5,4	100,6	
Каша пшениная рассыпчатая	150	7,2	3,9	39,9	223,4	405 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 сб.1996
Печенье Имбирное	1шт(30гр)	1,7	0,6	21,7	99,4	
Итого:		23,4	14,3	105,4	644,0	

ДЕНЬ 3

Завтрак

Биточки радужные	90	9,5	16,0	3,9	197,2	
Макаронны отварные с овощами	160	5,5	3,6	30,2	174,8	469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Напиток из апельсина	200	0,2		11,8	47,8	396 сб.1986
Творожок Растишка	45	0,1		0,1	1,0	

		Итого:	17,3	19,8	59,7	486,6
Обед						
Суп куриный с вермишелью	250/25	8,3	5,7	20,6	167,1	233 сб. 1981
Рыба запеченная (минтай)	60	11,4	1,3	2,8	68,3	488 сб. 2005
Рис отварной с овощами	160	3,1	7,0	30,9	198,7	465 сб. 1996
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. Горпо
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6	698 сб. 1986
Итого:		24,6	14,3	76,6	533,3	

ДЕНЬ 4

Завтрак

Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4	658 сб. 1982
Рагу овощное	160	2,5	6,7	14,6	128,9	213 сб. справочник
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. ГорПо "Урал"
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2	924 сб. 1981
Печенье "Творожное"	35гр(1шт)	4,7	5,1	20,5	146,5	
Итого:		24,9	34,3	89,5	766,6	

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	6,2	9,1	100,0	197 сб. 1981
Запеканка капустная с мясом	150	13,0	19,1	15,6	286,2	
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. Горпо
Чай с молоком	200	1,0	1,0	11,4	58,4	1011 сб. 1981
Итого:		18,1	26,5	49,9	510,4	

ДЕНЬ 5

Завтрак

Грудка в сметанном соусе	90	17,2	8,1	9,4	179,2	
Гречка отварная	170	8,7	6,6	44,8	273,3	463 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 сб. 1996
Итого:		30,3	15,1	91,0	621,2	

Обед

Суп-пюре из картофеля с гренками	250/10	4,7	10,5	27,8	223,9	266 сб. 1982
Фрикадельки мясные	50	7,6	11,8	4,5	154,9	658 сб. 1981
Пюре гороховое	150	34,6	6,8	72,1	487,3	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009 сб. 1981
Итого:		50,8	29,5	135,1	1 009,2	

ДЕНЬ 6

Завтрак

Бутерброд с сыром	30	4,3	2,9	11,0	87,1	
Тефтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7	423 сб. 1996
Овощи тушеные в соусе	150	2,4	5,0	13,7	109,0	213 сб. справочник
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб. Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3	1010 сб. 1981
Печенье "Миндальный орешек"	25	1,9	6,5	16,6	132,6	
Итого:		23,7	33,8	92,9	770,6	

Обед

Суп гороховый	200	4,7	4,4	15,9	122,3 206 сб.2010
Рыба запеченная в яйце	170	21,5	16,1	3,7	245,9
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Компот из сухофруктов	200	1,1		34,0	140,4 933 сб.1981
Итого:		29,4	20,8	67,3	574,4

ДЕНЬ 7

Завтрак

Каша пшеничная с маслом	200/5	7,9	8,0	35,4	244,8 417 сб.1982
Запеканка творожная	80	17,1	6,1	13,9	179,0
Сыр голландский	15	3,9	4,0		51,8
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3 628 сб.1996
Итого:		33,2	18,6	86,1	644,3

Обед

Суп картофельный с клецками	250/30	2,6	4,5	16,6	117,4 228 сб.1982
Жаркое по-домашнему	170	11,0	10,8	21,9	228,9 4 сб.ГорПо"Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Компот из груш	200	0,1		11,9	47,9 924 сб.1981
Итого:		18,0	15,8	77,8	525,8

ДЕНЬ 8

Завтрак

Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5 105 сб.«Сб. рецептур ш
Соус красный основной	25	0,3	0,5	1,7	13,0 824 сб.1982
Макаронны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1 469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.ГорПо "Урал"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3 1024 сб.1981
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9
Итого:		23,9	26,9	89,7	696,4

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,7 176 сб.1981
Тфтели	80	11,3	14,2	25,9	277,0 423 сб.1996
Каша пшеничная рассыпчатая	170	8,2	4,1	45,3	250,5 405 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПо "Урал"
Напиток из апельсина	200	0,2		25,7	103,7 396 сб.1986
Итого:		25,8	25,0	136,6	874,4

ДЕНЬ 9

Завтрак

Гуляш из курицы	90	9,7	3,2	11,2	112,3 5 сб.ГорПо"Урал"
Рис отварной	170	3,2	3,9	33,5	182,1 465 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/8	0,2		10,2	41,9 1010 сб.1981
Сок ВкусноСок(штучный)	200			6,0	24,0
Итого:		17,3	7,6	88,4	491,9

Обед

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4 217 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
Макаронные отварные	170	7,4	5,2	40,7	239,3	469 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб. ГорПо "Урал"
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6	698 сб. 1986
Итого:		21,1	17,4	100,5	642,9	

ДЕНЬ 10

Завтрак

Рулет мясной с яйцом	90	11,3	15,9	6,3	214,0	
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"
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009 сб. 1981
Кексик "Манник"	60	3,8	10,8	28,3	225,6	
Итого:		20,7	32,1	78,2	684,3	

Обед

Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8	206 сб. 2010
Бигус с курой	200	12,9	5,9	21,4	190,4	сб. Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. ГорПо "Урал"
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2	924 сб. 1981
Итого:		21,0	11,7	67,0	457,2	

ДЕНЬ 11

Завтрак

Печень тушеная в соусе	90	9,7	12,9	7,5	184,8	618 сб. 1981
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1	463 сб. 1996
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
Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71,0	
Итого:		20,3	19,7	86,7	604,6	

Обед

Суп картофельный с рыбой	250/12,5	5,9	2,7	25,1	148,8	215 сб. 1981
Запеканка из макарон с мясом	200	24,3	15,8	87,0	587,8	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628 сб. 1996
Итого:		34,6	19,1	152,8	921,2	

ДЕНЬ 12

Завтрак

Биточки рыбные	80	11,3	7,9	13,3	169,1	510 сб. Сборник рец2010
Картофельное пюре	160	3,6	5,4	25,4	164,5	472 сб. 1996
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб. ГорПо "Урал"
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2	924 сб. 1981
Итого:		19,2	13,8	78,1	513,3	

Обед

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4	217 сб. 1981
Рулет мясной с яйцом	80	10,1	14,2	5,6	190,2	
Пюре гороховое	150	34,6	6,8	72,1	487,3	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. ГорПо "Урал"

Хлеб ржано- пшеничный
Компот из сухофруктов

20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. Горло
200	1,1		34,0	140,4 933 сб. 1981
<i>Итого:</i>				
	51,5	27,6	147,7	1 045,7
ВСЕГО:				
	595,1	492,4	2 168,6	15 487,4

Согласовано
Директор МБОУ "СОШ 1" — О.В. Бахарева
31.03.25
Наименование

период: весенний

возрастная категория: дети старше 12 лет

Утверждаю
Председатель правления ГорПо "Урал"

Т.С.Еланцева

31.03.25

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ЦЕНЬ 1						
ренки в омлете	80	8,8	10,1	9,0	162,0	
аша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6	417 сб.1983
леб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
ай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981
руша	220	0,9		20,9	87,1	
Итого:		16,1	17,0	79,1	533,9	
ЦЕНЬ 2						
ыба тушёная с овощами и томатом	90	1,0	4,1	5,9	64,3	517 сб.1983
артофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	472 сб.1996
леб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
ок ВкусноСок(штучный)	200			6,0	24,0	
Итого:		6,0	9,3	46,7	295,1	
ЦЕНЬ 3						
иточки радужные	90	9,5	16,0	3,9	197,2	
акароны отварные с овощами	160	5,5	3,6	30,2	174,8	469 сб.1996
леб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
апиток из апельсина	200	0,2		11,8	47,8	396 сб.1986
ворожок Растийшка	45	0,1		0,1	1,0	
Итого:		17,3	19,8	59,7	486,6	
ЦЕНЬ 4						
отлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4	658 сб.1982
агу овощное	160	2,5	6,7	14,6	128,9	213 сб.справочник
леб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
леб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
омпот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2	924 сб.1981
еченье "Творожное"	35гр(1шт)	4,7	5,1	20,5	146,5	
Итого:		24,9	34,3	89,5	766,6	
ЦЕНЬ 5						
рудка в сметанном соусе	95	17,2	8,1	9,4	179,2	
речка отварная	170	8,7	6,6	44,8	273,3	463 сб.1996
леб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
леб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
апиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 сб.1996
Итого:		30,3	15,1	91,0	621,2	
ЦЕНЬ 6						
утерброд с сыром	20/10	4,3	2,9	11,0	87,1	
ефтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7	423 сб.1996
ющи тушеные в соусе	150	2,4	5,0	13,7	109,0	213 сб.справочник
леб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо

Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2	6,3	26,3	1010 сб.1981
Печенье "Миндальный орешек"	25	1,9	16,6	132,6	
Итого:		23,7	33,8	92,9	770,6
ДЕНЬ 7					
Каша пшеничная с маслом	200/5	7,9	8,0	35,4	244,8 417 сб.1982
Запеканка творожная	80	17,1	6,1	13,9	179,0
Сыр голландский	15	3,9	4,0	51,8	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3 628 сб.1996
Итого:		33,2	18,6	86,1	644,3
ДЕНЬ 8					
Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5 105 сб.«Сб. рецептур ш
Соус красный основной	25	0,3	0,5	1,7	13,0 824 сб.1982
Макароны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1 469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.ГорПо "Урал"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3 1024 сб.1981
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9
Итого:		23,9	26,9	89,7	696,4
ДЕНЬ 9					
Гуляш из курицы	90	9,7	3,2	11,2	112,3 5 сб.ГорПо"Урал"
Рис отварной	170	3,2	3,9	33,5	182,1 465 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/8	0,2		10,2	41,9 1010 сб.1981
Сок ВкусноСок(штучный)	200			6,0	24,0
Итого:		17,3	7,6	88,4	491,9
ДЕНЬ 10					
Рулет мясной с яйцом	90	11,3	15,9	6,3	214,0
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"
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7 1009 сб.1981
Кексик "Манник"	60	3,8	10,8	28,3	225,6
Итого:		20,7	32,1	78,2	684,3
ДЕНЬ 11					
Печень тушенная в соусе	90	9,7	12,9	7,5	184,8 618 сб.1981
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1 463 сб.1996
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
Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71,0
Итого:		20,3	19,7	86,7	604,6
ДЕНЬ 12					
Биточки рыбные	80	11,3	7,9	13,3	169,1 510 сб.Сборник рец2010
Картофельное пюре	160	3,6	5,4	25,4	164,5 472 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2 924 сб.1981
Итого:		19,2	13,8	78,1	513,3
ВСЕГО:		253,0	247,9	966,2	7 108,8