

Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 2" О.В.Бахарева
10.03.2025
Наименование

**Меню приготавливаемых блюд
период: весенний**

Утверждаю
Председатель правления ГорПо "Урал"
Иванов Т.С. Еланцева
10.03.2025

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Бутерброд с сыром	30	3,4	1,6	13,8	83,0	
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6	417 сб. 1983
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. Горпо
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5	1025 сб. 1982
Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5	
Итого:		14,7	12,9	87,9	526,4	
ДЕНЬ 2						
Биточки из кур	90	14,6	13,8	15,0	242,6	205 сб. справ москвы
Соус красный основной	30	0,3	0,7	2,1	15,6	824 сб. 1982
Макароны отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1	469 сб. 1996
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб. Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. ГорПо "Урал"
Сок ВкусноСок(штучный)	200			6,0	24,0	
Итого:		27,2	20,4	95,2	673,0	
ДЕНЬ 3						
Запеканка творожная	160	34,2	12,2	27,9	358,0	344 сб. сб. шк.
Молоко сгущеное	5	0,4	0,5	3,3	19,6	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб. 1981
Итого:		36,8	13,0	54,9	484,0	
ДЕНЬ 4						
Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4	658 сб. 1982
Рагу овощное	180	2,8	7,5	16,4	145,0	213 сб. справочник
картофель, капуста, морковь, лук						
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	25гр	1,2	1,2	13,5	69,5	
Итого:		21,7	31,2	84,4	705,7	
ДЕНЬ 5						
Гуляш из курицы	90	9,7	3,2	11,2	112,3	5 сб. ГорПо "Урал"
Гречка отварная	160	8,2	6,2	42,1	257,2	463 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
Мандарин	85	0,7	0,2	6,4	29,8	
Итого:		22,6	11,6	87,7	545,2	
ДЕНЬ 6						

Каша пшенная с маслом	180/5	7,1	7,5	31,9	223,7	417 сб.1982
Бутерброд с сыром, маслом	45	4,8	10,2	13,9	166,5	3 сб.2005
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 сб.1996
Яблоко	165	0,7	0,7	16,2	73,3	
Итого:		13,1	18,4	73,9	513,8	
ДЕНЬ 7						
Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5	105 сб.«Сб. рецептур ш
Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,4	10,4	824 сб.1982
Макаронные отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	469 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
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
Печенье Наслаждение	20гр					
Итого:		25,5	26,9	88,1	696,5	
ДЕНЬ 8						
Грудка в сметанном соусе	90гр	16,7	7,1	9,1	166,6	
<i>куриная грудка, сметана, соль</i>						
Рис отварной	180	3,4	4,2	35,5	192,8	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
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628 сб.1996
Итого:		24,8	11,8	88,0	557,2	
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 тушеная в соусе	40/50	10,9	12,2	7,6	183,4	618 сб.1981
Гречка отварная	180	9,2	7,0	47,4	289,4	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
Мандарин	95	0,8	0,2	7,2	33,6	
Итого:		23,2	19,6	86,2	614,1	
ВСЕГО:		230,3	197,8	824,6	6 000,2	



Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 20"
О.В. Бахарева
10.03.2025

Меню приготавливаемых блюд
период: весенний
ОВЗ, ГПД

Утверждаю
Председатель правления ГорПо "Урал"
10.03.2025



Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
Бутерброд с сыром	25/5	3,4	1,6	13,8	83,0	
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6	417 сб.1983
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5	1025 сб.1982
Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5	
Итого:		14,7	12,9	87,9	526,4	
Обед						
Суп-пюре из картофеля с гренками	250/10	4,7	10,5	27,8	223,9	266 сб.1982
картофель, морковь, лук, молоко, гренки						
Печень тушенная в соусе	70	8,2	9,7	6,3	145,2	618 сб.1981
Картофель отварной	160	3,2	0,6	27,7	129,3	242 сб.1997
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009 сб.1981
Итого:		18,0	21,0	78,8	575,7	
ДЕНЬ 2						
Завтрак						
Биточки из кур	90	14,6	13,8	15,0	242,6	205 сб.справ москвы
Соус красный основной	30	0,3	0,7	2,1	15,6	824 сб.1982
Макаронные отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1	469 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Сок ВкусноСок(штучный)	200			6,0	24,0	
Итого:		27,2	20,4	95,2	673,0	
Обед						
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4	208 сб.1981
Грудка в сметанном соусе	50	10,0	4,3	5,4	100,6	
куриная грудка, сметана, соль						
Гречка отварная	150	8,0	6,0	40,8	249,2	463 сб.1996
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
Итого:		23,3	17,0	93,0	618,4	
ДЕНЬ 3						
Завтрак						
Запеканка творожная	160	34,2	12,2	27,9	358,0	344 сб.сб.шк.
Молоко сгущенное	5	0,4	0,5	3,3	19,6	

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 1009 сб. 1981
Итого:		36,8	13,0	54,9	484,0

Обед

Суп куриный с вермишелью	250/25	8,3	5,7	20,6	167,1 233 сб. 1981
Рыба (минтай), тушеная в томате с	80	8,4	4,8	3,7	91,3 517 сб. 1982
Рис отварной с овощами	160	3,1	7,0	30,9	198,7 465 сб. 1996

(обжаренные лук репчатый с морковью)

Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. Горпо
Компот из изюма	200	0,6	0,2	31,1	128,2 932 сб. 1981
Итого:		22,5	17,9	100,1	651,1

ДЕНЬ 4

Завтрак

Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4 658 сб. 1982
Рагу овощное	180	2,8	7,5	16,4	145,0 213 сб. справочник

картофель, капуста, морковь, лук

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	25гр	1,2	1,2	13,5	69,5
Итого:		21,7	31,2	84,4	705,7

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	6,2	9,1	100,0 197 сб. 1981
Запеканка из макарон с мясом	180	21,9	14,3	78,3	529,1
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
Снежок	210	10,8	6,9	18,3	178,0
Итого:		38,8	27,8	133,2	938,7

ДЕНЬ 5

Завтрак

Гуляш из курицы	90	9,7	3,2	11,2	112,3 5 сб. ГорПо "Урал"
Гречка отварная	160	8,2	6,2	42,1	257,2 463 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
Мандарин	85	0,7	0,2	6,4	29,8
Итого:		22,6	11,6	87,7	545,2

Обед

Борщ из св. капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,7 176 сб. 1981
---------------------------------	-------	-----	-----	------	--------------------

картофель, капуста, свекла, морковь, лук, сметана

фрикадельки мясные	75	10,4	15,6	6,2	206,4
Соус красный основной	15	0,2	0,4	1,2	8,8 824 сб. 1982
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	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:		51,3	29,4	125,2	970,5

ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром	25/10	4,7	2,9	13,8	100,3
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	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. Горло
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3 1010 сб. 1981
Печенье "Миндальный орешек"	25				
Итого:		21,9	27,3	76,3	638,1

Обед

Суп гороховый	200	4,7	4,4	15,9	122,3 206 сб. 2010
Рыба запеченная в яйце	180	22,4	16,2	3,9	251,6
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб. Горло
Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	180,3 933 сб. 1981
Итого:		30,8	21,0	80,3	633,1

ДЕНЬ 7

Завтрак

Каша пшеничная с маслом	180/5	7,1	7,5	31,9	223,7 417 сб. 1982
Бутерброд с сыром, маслом	45	4,8	10,2	13,9	166,5 3 сб. 2005
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3 628 сб. 1996
Яблоко	165	0,7	0,7	16,2	73,3
Итого:		13,1	18,4	73,9	513,8

Обед

Суп картофельный с клецками	250/30	2,6	4,5	16,6	117,4 228 сб. 1982
Жаркое по-домашнему	180	12,9	12,1	24,0	256,7 4 сб. Горло "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. Горло
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5 1011 сб. 1981
Итого:		18,2	17,8	59,0	469,2

ДЕНЬ 8

Завтрак

Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5 105 сб. «Сб. рецептур ш.
Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,4	10,4 824 сб. 1982
Макаронные отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1 469 сб. 1996
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. Горло
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. Горло "Урал"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3 1024 сб. 1981
Печенье Наслаждение	20гр				
Итого:		25,5	26,9	88,1	696,5

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной картофель, капуста, свекла, морковь, лук, сметана	250/5	1,8	6,2	12,2	111,7 176 сб. 1981
Тефтели	80	11,3	14,2	25,9	277,0 423 сб. 1996
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8 824 сб. 1982
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. Горло "Урал"
Напиток из апельсина	200	0,2		25,7	103,7 396 сб. 1986
Итого:		25,9	25,3	137,7	882,2

ДЕНЬ 9

Завтрак

куриная грудка, сметана, соль

Рис отварной	180	3,4	4,2	35,5	192,8 465 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
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2 628 сб.1996
Итого:		24,8	11,8	88,0	557,2

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	10	0,1	0,2	0,7	5,2 824 сб.1982
Макаронны отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1 469 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:		21,2	17,3	101,0	644,5

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
Гренки к супу	5гр	0,5	0,1	3,3	15,8
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:		21,5	11,7	70,3	473,0

ДЕНЬ 11

Завтрак

Печень тушенная в соусе	40/50	10,9	12,2	7,6	183,4 618 сб.1981
Гречка отварная	180	9,2	7,0	47,4	289,4 463 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
Мандарин	95	0,8	0,2	7,2	33,6
Итого:		23,2	19,6	86,2	614,1

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	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2 628 сб.1996
Итого:		35,0	19,1	155,6	934,4

ДЕНЬ 12

Завтрак

Биточки рыбные (минтай, семга)	85	12,2	8,5	14,3	183,0 510 сб.Сборник рец2010
-----------------------------------	----	------	-----	------	------------------------------

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"
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2	924 сб. 1981
Итого:		17,8	13,8	63,9	451,2	

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	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. Горпо
Компот из сухофруктов	200	1,1		34,0	140,4	933 сб. 1981
Итого:		51,5	27,6	147,7	1 045,7	

ВСЕГО:

627,9	491,9	2 246,5	15 926,0
--------------	--------------	----------------	-----------------

Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 20 "

О.В.Бахарева

10.03.2025

Меню приготавливаемых блюд

период: весенний

возрастная категория: дети старше 12 лет

Утверждаю
Председатель правления ГорПо "Урал"

Т.С.Еланицева

10.02.2025

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
Бутерброд с сыром	25/5	3,4	1,6	13,8	83,0	
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6	417 сб.1983
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5	1025 сб.1982
Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5	
Итого:		14,7	12,9	87,9	526,4	
ДЕНЬ 2						
Завтрак						
Биточки из кур	90	14,6	13,8	15,0	242,6	205 сб.справ москвы
Соус красный основной	30	0,3	0,7	2,1	15,6	824 сб.1982
Макаронны отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1	469 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Сок ВкусноСок(штучный)	0,2н			6,0	24,0	
Итого:		27,2	20,4	95,2	673,0	
ДЕНЬ 3						
Завтрак						
Запеканка творожная	160	34,2	12,2	27,9	358,0	344 сб.сб.шк.
Молоко сгущеное	5	0,4	0,5	3,3	19,6	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981
Итого:		36,8	13,0	54,9	484,0	
ДЕНЬ 4						
Завтрак						
Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4	658 сб.1982
Рагу овощное	180	2,8	7,5	16,4	145,0	213 сб.справочник
картофель, капуста, морковь, лук						
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	25гр	1,2	1,2	13,5	69,5	
Итого:		21,7	31,2	84,4	705,7	
ДЕНЬ 5						
Завтрак						
Гуляш из курицы	30/60	9,7	3,2	11,2	112,3	5 сб.ГорПо"Урал"

Гречка отварная	160	8,2	6,2	42,1	257,2	463	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
Мандарин	85	0,7	0,2	6,4	29,8		
Итого:		22,6	11,6	87,7	545,2		

ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром	25/10	4,7	2,9	13,8	100,3		
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	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо	
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3	1010	сб.1981
Печенье "Миндальный орешек"	25						

Итого:

638,1

ДЕНЬ 7

Завтрак

Каша пшеничная с маслом	180/5	7,1	7,5	31,9	223,7	417	сб.1982
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	4,8	10,2	13,9	166,5	3	сб.2005
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628	сб.1996
Яблоко	165	0,7	0,7	16,2	73,3		

Итого:

513,8

ДЕНЬ 8

Завтрак

Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5	105	сб.«Сб. рецептур ш
Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,4	10,4	824	сб.1982
Макаронные отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	469	сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо	
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
Печенье Наслаждение	20гр						

Итого:

696,5

ДЕНЬ 9

Завтрак

Грудка в сметанном соусе	90гр	16,7	7,1	9,1	166,6		
<i>куриная грудка, сметана, соль</i>							
Рис отварной	180	3,4	4,2	35,5	192,8	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	
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628	сб.1996

Итого:

557,2

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 "Маник"	60	3,8	10,8	28,3	225,6		

Итого:

684,3

ДЕНЬ 11

Завтрак

Печень тушеная в соусе	40/50	10,9	12,2	7,6	183,4 618 сб.1981
Гречка отварная	180	9,2	7,0	47,4	289,4 463 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
Мандарин	95	0,8	0,2	7,2	33,6
Итого:		23,2	19,6	86,2	614,1

ДЕНЬ 12**Завтрак**

Биточки рыбные (минтай, семга)	85	12,2	8,5	14,3	183,0 510 сб.Сборник рец2010
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"
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2 924 сб.1981
Итого:		17,8	13,8	63,9	451,2
ВСЕГО:		269,9	238,9	964,7	7 089,5