



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ № 20
 МБОУ "О.В. Бабарева"
 № 13.01.2025

Меню приготавливаемых блюд
 период: осенне-зимний
 возрастная группа: дети старше 12 лет

Утверждено
 Председатель Присудения ГорПо "Урал"
 Т.С. Ефимцева



Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал
ДЕНЬ 1				
35	3,5	5,2	13,8	116,1
180/5	4,7	6,7	28,2	191,6 417 сб.1983
20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
200	0,5		12,0	50,3 628 сб.1996
210гр	6,9	4,2	21,0	149,5
Итого:	17,3	16,3	86,0	560,1
ДЕНЬ 2				
200	14,1	20,8	27,4	353,0 4 сб.ГорПо"Урал"
Мясо тушеное с картофелем фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук				
30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
200	6,6	2,1	26,2	149,7
Итого:	24,9	23,4	81,1	634,2
ДЕНЬ 3				
200	19,8	26,8	4,1	336,9 467 сб.1982
25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
200	0,2	0,1	11,4	46,6 698 сб.1986
50г		0,1	12,3	49,9
Итого:	22,1	27,2	41,5	499,2
ДЕНЬ 4				
200	23,6	9,4	44,7	357,9 642 сб.1982
Курица по-купечески (филе грудки, гречка, лук, морковь)				
25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
200/3	0,1		6,1	25,2 1010 сб.1981
130	0,5	0,5	12,7	57,7
Итого:	26,4	10,2	77,3	506,6
ДЕНЬ 5				
35	3,5	5,2	13,8	116,1
80	11,9	19,6	13,3	276,8 658 сб.1982
10	0,1	0,2	0,7	5,2 824 сб.1982
150	3,4	5,1	23,8	154,2 472 сб.1996
25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
200	1,0	1,0	7,4	42,5 1011 сб.1981
Итого:	21,9	31,3	72,8	660,6
ДЕНЬ 6				
40	4,8	6,6	13,8	133,4 2 сб.1981
90	12,5	19,1	28,8	336,7 423 сб.1996
150	2,4	5,0	13,7	109,0 213 сб.справочник

Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		10,1	41,1	1010 сб.1981
Печенье "Творожное"	35гр(1шт)	4,7	5,1	20,5	146,5	
Итого:		26,2	35,9	97,8	819,3	

ДЕНЬ 7

Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4	2 сб.1981
Каша "Янтарная" с маслом <i>с яблоком</i>	180/5	5,4	6,6	31,0	204,6	
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Комлот из кураги	200	1,9	0,1	28,9	124,2	932 сб.1981
Йогурт "Простаквашино"	110гр					
Итого:		13,8	13,4	84,6	514,8	

ДЕНЬ 8

Печень тушенная в соусе	100	14,3	12,9	8,6	207,4	618/824 сб.1981
Макаронны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	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
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	
Итого:		25,9	18,4	92,5	639,6	

ДЕНЬ 9

Плов из курицы <i>куриная грудка, рис, овощи</i>	200	16,6	5,3	43,9	289,7	6 сб.ГорПо"Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	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
Йогурт "Простаквашино"	110гр					
Итого:		21,3	5,9	87,4	487,4	

ДЕНЬ 10

Биточки	90	13,4	22,0	15,0	311,4	416 сб.1996
Картофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6	185,1	472 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2	сб.ГорПо "Урал"
Компот из изюма	200	0,6	0,2	31,1	128,2	932 сб.1981
Итого:		21,4	28,6	96,7	729,9	

ДЕНЬ 11

Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4	2 сб.1981
Тефтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7	423 сб.1996
Гречка отварная с овощами	200	10,0	10,9	51,4	343,5	463 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,4	0,4	22,0	105,2	сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3	1010 сб.1981
Итого:		30,8	37,0	122,3	945,1	

ДЕНЬ 12

АЗУ	200	15,7	15,5	22,8	293,2	596 сб.2006
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
Мармелад	35			23,2	93,0	
Итого:		18,1	15,7	71,5	499,8	

ВСЕГО:

270,0 263,3 1 011,5 7 496,6

Меню приготавливаемых блюд
период: осенне-зимний
ОВЗ, ГПД

Создано
Инженер МБОУ СОШ № 20 "
МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 20.01.2025



Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Бутерброд с сыром, маслом	35	3,5	5,2	13,8	116,1	
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
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3 628	сб.1996
Коктейль Растишка	210гр	6,9	4,2	21,0	149,5	
Итого:		17,3	16,3	86,0	560,1	
Обед						
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>						
Печень тушеная в соусе	80	9,6	11,9	7,2	174,6	618 сб.1981
Макаронны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981
Итого:		27,1	27,6	121,1	841,5	
ДЕНЬ 2						
Завтрак						
Мясо тушеное с картофелем	200	14,1	20,8	27,4	353,0	4 сб.ГорПо "Урал"
<i>фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук</i>						
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Йогурт "Для всей семьи"	200	6,6	2,1	26,2	149,7	
Итого:		24,9	23,4	81,1	634,2	
Обед						
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	1,8	6,3	13,6	118,6	208 сб.1981
Биточки из кур	80	13,8	13,0	14,2	229,1	205 сб.справ москвы
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2	824 сб.1982
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1	463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Кисель	200			5,0	20,0	883 сб.2005
Итого:		29,8	26,1	114,2	811,3	
ДЕНЬ 3						
Завтрак						
Омлет натуральный	200	19,8	26,8	4,1	336,9	467 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"

Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6 698 сб.1986
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9
Итого:		22,1	27,2	41,5	499,2
Обед					
Суп куриный с вермишелью	250/25	8,3	5,7	20,6	167,1 233 сб.1981
Рыба по-Европейски	85	12,2	13,5	8,9	206,3
Рис отварной с овощами	160	3,1	7,0	30,9	198,7 465 сб.1996
<i>(обжаренные лук репчатый с морковью)</i>					
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 изюма	200	0,6	0,2	31,1	128,2 932 сб.1981
Итого:		28,4	26,9	119,0	831,9
ДЕНЬ 4					
Завтрак					
Курица по-купечески	200	23,6	9,4	44,7	357,9 642 сб.1982
<i>(филе грудки, гречка, лук, морковь)</i>					
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		6,1	25,2 1010 сб.1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Итого:		26,4	10,2	77,3	506,6
Обед					
Суп с дом.лапшой	250	3,1	3,3	20,2	123,2 235/1106 сб.1981
Запеканка картофельная с мясом	150	11,4	19,6	25,4	323,2 430 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Кисель	200			5,0	20,0 883 сб.2005
Итого:		20,8	23,7	91,9	663,7
ДЕНЬ 5					
Завтрак					
Бутерброд с сыром, маслом	35	3,5	-5,2	13,8	116,1
Котлета	80	11,9	19,6	13,3	276,8 658 сб.1982
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2 824 сб.1982
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2 472 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5 1011 сб.1981
Итого:		21,9	31,3	72,8	660,6
Обед					
Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,7 176 сб.1981
<i>картофель, капуста, свекла, морковь, лук, сметана</i>					
Рулет мясной с яйцом	60	8,2	11,5	4,6	154,6 159 сб.справочник
Пюре гороховое	150	34,6	6,8	72,1	487,3
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 1009 сб.1981
Творожок Растишка	45	0,1	0,1	0,1	1,0
Итого:		50,2	25,1	134,7	966,2
ДЕНЬ 6					

Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4 2 сб.1981
Тфтели	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	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горло
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		10,1	41,1 1010 сб.1981
Печенье "Творожное"	35гр(1шт)	4,7	5,1	20,5	146,5
Итого:		26,2	35,9	97,8	819,3

Обед					
Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8 206 сб.2010
Рыба запеченая в яйце	190	24,3	16,5	4,4	263,0
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:		32,9	23,2	42,6	510,9

ДЕНЬ 7

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4 2 сб.1981
Каша "Янтарная" с маслом	180/5	5,4	6,6	31,0	204,6

<i>с яблоком</i>					
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горло
Компот из кураги	200	1,9	0,1	28,9	124,2 932 сб.1981
Йогурт "Простаквашино"	110гр				

Итого:		13,8	13,4	84,6	514,8
---------------	--	-------------	-------------	-------------	--------------

ДЕНЬ 8

Завтрак

Печень тушеная в соусе	100	14,3	12,9	8,6	207,4 618/824 сб.1981
Макаронные отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1 469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	65,8 сб.Горло
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	24,7 1009 сб.1981
Итого:		25,9	18,4	92,5	639,6

Обед					
Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,7 176 сб.1981
<i>картофель, капуста, свекла, морковь, лук, сметана</i>					
Тфтели с рисом	80	10,4	17,8	12,5	251,3
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2 824 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.ГорПо "Урал"
Напиток из апельсина	200	0,2		25,7	103,7 396 сб.1986
Итого:		24,9	28,7	123,9	853,9

ДЕНЬ 9

Завтрак						
Плов из курицы	200	16,6	5,3	43,9	289,7	6 сб.ГорПо "Урал"
<i>куриная грудка, рис, овощи</i>						
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	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
Йогурт "Простаквашино"	110гр					
Итого:		21,3	5,9	87,4	487,4	
Обед						
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4	208 сб.1981
Биточки "Пикантные"	90	13,2	2,8	10,6	120,5	9 сб.ГорПо "Урал"
<i>филе минтая, творог</i>						
Картофель запеченный	200	4,0	5,8	34,6	206,6	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо "Урал"
Напиток из апельсина	200	0,2		11,8	47,8	396 сб.1986
Итого:		24,0	15,5	102,7	645,8	
ДЕНЬ 10						
Завтрак						
Биточки	90	13,4	22,0	15,0	311,4	416 сб.1996
Картофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6	185,1	472 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2	сб.ГорПо "Урал"
Компот из изюма	200	0,6	0,2	31,1	128,2	932 сб.1981
Итого:		21,4	28,6	96,7	729,9	
Обед						
Суп гороховый	250	5,4	5,5	16,1	135,3	206 сб.2010
Бигус с курой	200	12,9	5,9	21,4	190,4	сб.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2	924 сб.1981
Печенье "Курабье"	20гр					
Итого:		25,2	12,2	93,4	584,3	
ДЕНЬ 11						
Завтрак						
Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4	2 сб.1981
Тефтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7	423 сб.1996
Гречка отварная с овощами <i>(лук, морковь)</i>	200	10,0	10,9	51,4	343,5	463 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,4	22,0	105,2	сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3	1010 сб.1981
Итого:		30,8	37,0	122,3	945,1	
Обед						
Суп картофельный с рыбой	250/12,5	4,3	1,6	18,4	105,6	215 сб.1981
Фрикадельки	70	10,3	15,4	10,0	219,8	
Макароны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	469 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		16,0	66,2	628 сб.1996
Итого:		25,3	22,0	104,0	715,1	

ДЕНЬ 12**Застрак**

АЗУ	200	15,7	15,5	22,8	293,2 596 сб.2006
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
Мармелад	35			23,2	93,0
Итого:		18,1	15,7	71,5	499,8

Обед

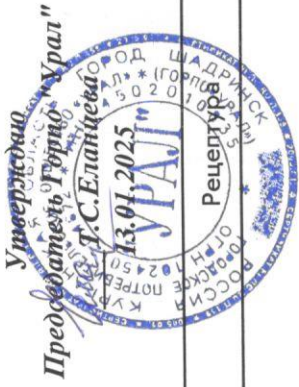
Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4 217 сб.1981
Рулет мясной с яйцом	80	11,0	15,0	6,0	203,2
Пюре гороховое	150	34,6	6,8	72,1	487,3
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2 сб.ГорПо "Урал"
Компот из сухофруктов	200	1,1		34,0	140,4 933 сб.1981
Итого:		52,1	28,4	145,4	1 045,5

ВСЕГО:

631,6	543,7	2 264,8	16 480,1
--------------	--------------	----------------	-----------------



Меню представленных блюд
период: осенне-зимний
возрастная категория: дети с 7 до 11 лет



	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	
ДЕНЬ 1						
Бутерброд с сыром, маслом	35	3,5	5,2	13,8	116,1	
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
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 сб.1996
Коктейль Растишка	210гр	6,9	4,2	21,0	149,5	
Итого:		17,3	16,3	86,0	560,1	
ДЕНЬ 2						
Мясо тушеное с картофелем <i>фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук</i>	200	14,1	20,8	27,4	353,0	4 сб.ГорПо"Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Йогурт "Для всей семьи"	200	6,6	2,1	26,2	149,7	
Итого:		24,9	23,4	81,1	634,2	
ДЕНЬ 3						
Омлет натуральный	200	19,8	26,8	4,1	336,9	467 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6	698 сб.1986
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9	
Итого:		22,1	27,2	41,5	499,2	
ДЕНЬ 4						
Курица по-купечески <i>(филе грудки, гречка, лук, морковь)</i>	200	23,6	9,4	44,7	357,9	642 сб.1982
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		6,1	25,2	1010 сб.1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	
Итого:		26,4	10,2	77,3	506,6	
ДЕНЬ 5						
Бутерброд с сыром, маслом	35	3,5	5,2	13,8	116,1	
Котлета	80	11,9	19,6	13,3	276,8	658 сб.1982
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2	824 сб.1982
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	472 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5	1011 сб.1981
Итого:		21,9	31,3	72,8	660,6	
ДЕНЬ 6						
Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4	2 сб.1981
Каша "Янтарная" с маслом	180/5	5,4	6,6	31,0	204,6	

с яблоком

Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Компот из кураги	200	1,9	0,1	28,9	124,2 932 сб.1981
Йогурт "Простаквашино"	110гр				
Итого:		13,8	13,4	84,6	514,8

ДЕНЬ 7

Печень тушенная в соусе	100	14,3	12,9	8,6	207,4 618/824 сб.1981
Макароны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1 469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 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
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Итого:		25,9	18,4	92,5	639,6

ДЕНЬ 8

Плов из курицы	200	16,6	5,3	43,9	289,7 6 сб.ГорПо"Урал"
<i>куриная грудка, рис, овощи</i>					
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 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
Йогурт "Простаквашино"	110гр				
Итого:		21,3	5,9	87,4	487,4

ДЕНЬ 9

Биточки	90	13,4	22,0	15,0	311,4 416 сб.1996
Картофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6	185,1 472 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2 сб.ГорПо "Урал"
Компот из изюма	200	0,6	0,2	31,1	128,2 932 сб.1981
Итого:		21,4	28,6	96,7	729,9

ДЕНЬ 10

Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4 2 сб.1981
Тфтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7 423 сб.1996
Гречка отварная с овощами	200	10,0	10,9	51,4	343,5 463 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,4	0,4	22,0	105,2 сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3 1010 сб.1981
Итого:		30,8	37,0	122,3	945,1

ВСЕГО:

225,8 211,7 842,2 6 177,5