

Область Удмуртия
Общество
Председатель приезда ГорПо "Урал"

ИЗДАТЕЛЬСТВО «НАУКА»
ЛЕНИНГРАДСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
ЛЕНИНГРАД
1986

возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

14.04.2025

10
ПО
АД
ТНОИ

102
E NO

OLD
NEW
5
15
25
35
45
55
65
75
85
95
105
115
125
135
145
155
165
175
185
195
205
215
225
235
245
255
265
275
285
295
305
315
325
335
345
355
365
375
385
395
405
415
425
435
445
455
465
475
485
495
505
515
525
535
545
555
565
575
585
595
605
615
625
635
645
655
665
675
685
695
705
715
725
735
745
755
765
775
785
795
805
815
825
835
845
855
865
875
885
895
905
915
925
935
945
955
965
975
985
995

Решение

167 c6.1982

417 c6.1983

сб.ГорПо "Урал"

1009 c6.1981

517 c6.1983

472 c6.1996

сб.Горпо

170-6 1002

409 CO.1770

— "V—"

сб. 10 р. 10 урал
204 сб 1084

070 CO.1700

1987-88 58

139 сб справочник моск

сб.Горпо

сб.ГорПо "Урал"

1010 c6.1981

463 c6.1996

сб.ГорПо "Урал"

сб.Горпо

628 c6.1996

Каша пшенная с маслом	200/5	7,9	8,7	35,4	251,5 417 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	19,3	86,1	651,0
ДЕНЬ 7					
Прикадельки 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 "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:		23,8	26,8	89,4	693,8
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	200/7	0,2		10,2	41,9 1010 сб.1981
Сок фруктовый	200			6,0	24,0
Итого:		17,3	7,6	88,4	491,9
ДЕНЬ 9					
Жаркое по-домашнему	200	13,4	13,2	27,7	283,4 4 сб.ГорПо"Урал"
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
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:		21,1	24,5	86,7	652,1
ДЕНЬ 10					
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
ВСЕГО:		206,5	187,5	771,8	5 601,2

Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 20"
О.В.Бахарева
14.04.2025

Меню приготавливаемых блюд
период: весенний
ОВЗ, ГПД

Утверждаю
Председатель управления ГорПо "Урал"
Т.С.Евдокьева
14.04.2025

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
Омлет натуральный	80	8,0	9,8	1,0	124,0	467 с6.1982
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6	417 с6.1983
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 с6.1981
Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71,0	
Итого:		15,6	17,4	68,6	493,0	
Обед						
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4	208 с6.1981
Печень тушеная в соусе	70	10,7	9,2	6,6	151,3	618 с6.1981
Гречка отварная	155	8,0	6,0	40,8	249,2	463 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.ГорПо "Урал"
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5	1011 с6.1981
Итого:		24,0	22,7	86,8	648,2	
ДЕНЬ 2						
Завтрак						
Рыба тушеная с овощами и томатом	90	1,0	4,1	5,9	64,3	517 с6.1983
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	472 с6.1996
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	с6.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	24,0	
Итого:		6,0	9,3	46,7	295,1	
Обед						
Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,7	176 с6.1981
картофель, капуста, свекла, морковь, лук, сметана						
Грудка в сметанном соусе	50	10,0	4,3	5,4	100,6	
куриная грудка, сметана, соль						
Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,2	3,9	39,9	223,4	405 с6.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	с6.ГорПо "Урал"
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 с6.1996
Печенье "Вьюнок"	25гр(1шт)	2,9	9,2	16,0	158,4	
Итого:		24,9	23,9	102,1	723,3	
ДЕНЬ 3						
Завтрак						
биточки радушные	90	9,5	16,0	3,9	197,2	
(фарш из говядины и свинины, морковь, лук)						
Макароны отварные с овощами	160	5,5	3,6	30,2	174,8	469 с6.1996

(морковь отварная, кукуруза)

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 Растиска	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

(обжаренные лук репчатый с морковью)

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
Капуста тушеная	150	3,7	5,5	15,7	127,3 439 сб. справочник моск
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"
Чай с сахаром, лимоном	200/6	0,2		10,2	41,6 1010 сб. 1981
Итого:		21,5	28,0	68,4	611,9

Обед

Суп картофельный с мясн.фрикад.	250/12,5	7,4	10,2	18,9	197,8 224 сб. 1981
Макаронны, запеченные с яйцом	160	16,3	8,5	65,9	405,4
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб. Горпо
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. Горпо
Компот из изюма	200	0,6	0,2	36,1	148,1 932 сб. 1981
Итого:		29,0	19,5	151,2	896,0

ДЕНЬ 5

Завтрак

Грудка в сметанном соусе	95	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
сок фруктовый	200			6,0	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
----------------------------------	--------	-----	------	------	--------------------

картофель, морковь, лук, молоко, гренки

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

Бутерброд с сыром

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
Гренки к супу	10гр	1,0	0,1	6,6	31,7
Рыба запеченная в яйце	45/130	21,5	16,1	3,7	245,9
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Компот из сухофруктов	200	1,1		38,0	156,4 933 сб.1981
Итого:		30,0	20,9	75,2	608,9

ДЕНЬ 7					
Завтрак					
Каша пшеничная с маслом	200/5	7,9	8,7	35,4	251,5 417 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	19,3	86,1	651,0

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	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.Горпо
Компот из груш	200	0,1		11,9	47,9 924 сб.1981
Итого:		18,4	15,9	80,6	538,9

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
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:		23,8	26,8	89,4	693,8

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					
Тефтели	80	11,3	14,2	25,9	277,0 423 сб.1996
Каша пшеничная рассыпчатая	160	7,7	4,0	42,6	237,0 405 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:		25,3	24,9	134,0	860,9

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	200/7	0,2		10,2	41,9 1010 сб.1981
Сок ВкусноСок(штучный)	200		7,6	6,0	24,0
Итого:		17,3		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	165	6,9	4,9	38,4	225,6 469 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:		20,7	17,1	98,2	629,2

ДЕНЬ 10

Завтрак

Жаркое по-домашнему	200	13,4	13,2	27,7	283,4 4 сб.ГорПо "Урал"
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
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:		21,1	24,5	86,7	652,1

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"
Кисель	200			5,0	20,0 883 сб.2005
Итого:		20,9	11,7	60,0	429,0

ДЕНЬ 11

Завтрак

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

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"
Компот из сухофруктов	200	1,1		38,0	156,4 933 сб.1981
Итого:		49,8	27,4	140,7	1 009,1
ВСЕГО:		602,5	481,9	2 236,2	15 692,3

Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 20"
О.В.Бахарева
14.04.2025

Меню приготавливаемых блюд
период: весенний
возрастная категория: дети старше 12 лет

Утверждено
Председатель Приказа ГорПо "Урал"
Т.С.Евандеева
14.04.2025

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Омлет натуральный	80	8,0	9,8	1,0	124,0	467 сб.1982
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6	417 сб.1983
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	10,0	40,6	1009 сб.1981
Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71,0	
Итого:		15,6	17,4	68,6	493,0	
ДЕНЬ 2						
Рыба тушеная 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
Напиток из шиповника	200	0,5	12,0	24,0		
Итого:		6,0	9,3	46,7	295,1	
ДЕНЬ 3						
Биточки радужные	90	9,5	16,0	3,9	197,2	
Макароны 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	24,0	47,8	396 сб.1986
Творожок Растешка	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
Капуста тушеная	150	3,7	5,5	15,7	127,3	439 сб.справочник моск
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"
Чай с сахаром, лимоном	200/6	0,2	10,2	24,0	41,6	1010 сб.1981
Итого:		21,5	28,0	68,4	611,9	
ДЕНЬ 5						
Грудка в сметанном соусе	95	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
Сок фруктовый	200		6,0	24,0	50,3	628 сб.1996
Итого:		30,3	15,1	91,0	621,2	
ДЕНЬ 6						
Бутерброд с сыром	20/10	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	16,6	132,6	
Итого:		23,7	33,8	92,9	770,6
ДЕНЬ 7					
Каша пшенная с маслом	200/5	7,9	8,7	35,4	251,5 417 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	19,3	86,1	651,0
ДЕНЬ 8					
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
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:		23,8	26,8	89,4	693,8
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	200/7	0,2		10,2	41,9 1010 сб.1981
Сок ВкусноСок(штучный)	0,2л			6,0	24,0
Итого:		17,3	7,6	88,4	491,9
ДЕНЬ 10					
Жаркое по-домашнему	200	13,4	13,2	27,7	283,4 4 сб.ГорПо "Урал"
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
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:		21,1	24,5	86,7	652,1
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 реч2010
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:					
		249,4	235,1	942,8	6 885,1