

Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 20"

О.В. Бахарева
16.12.24

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

Утверждаю
Председатель правления ГорПо "Урал"
Т.С. Еланцева
16.12.24

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	
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"
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
Печенье "Шампиньоны"	40гр					
Итого:		23,8	27,3	40,2	501,9	
ДЕНЬ 4						
Бутерброд с сыром, маслом	35	3,5	5,2	13,8	116,1	
Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4	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	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5	1011 сб.1981
Итого:		23,0	33,7	71,8	682,0	
ДЕНЬ 5						
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	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
Кексик "Манник"	60	3,8	10,8	28,3	225,6	
Итого:		31,4	22,2	100,9	729,4	
ДЕНЬ 6						
Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4	2 сб.1981
Тестели	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.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		10,1	41,1	1010 сб.1981
Печенье "Творожное" сдобное	40гр(1шт)	5,4	5,8	23,4	167,4	
Итого:		26,8	36,6	100,8	840,2	

ДЕНЬ 7

Бутерброд с сыром	30	3,4	1,6	13,8	83,0	
Запеканка творожная	170	36,3	13,0	29,6	380,3	344 сб.сб.шк.
Повидло	8			5,2	20,9	
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
Итого:		41,6	14,8	65,6	561,5	

ДЕНЬ 8

Плов из говядины	200	17,4	18,4	43,5	409,4	642 сб.сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 1982
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
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9	
Итого:		22,2	19,0	99,3	657,0	

ДЕНЬ 9

Фрикадельки мясные	80	12,1	18,3	12,0	261,4	658 сб.1981
Макароны отварные с овощами	150	5,4	3,6	29,6	172,1	469 сб.1996
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
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5	1025 сб.1982
Печенье "Курабье"	20гр					
Итого:		25,5	26,1	84,6	675,5	

ДЕНЬ 10

Биточки рыбные	90	12,7	8,9	14,9	190,2	510 сб.Сборник рец2010
Картофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6	185,1	472 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Компот из груш	200	0,1		16,9	67,8	924 сб.1981
Итого:		19,3	15,2	76,9	522,0	

ДЕНЬ 11

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4	2 сб.1981
Оладьи Гурман	90	15,9	13,6	10,0	226,3	659 сб.1981
Гречка отварная с овощами	170/5/5	9,0	10,1	46,1	311,3	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:		33,2	30,7	98,3	802,5	

ДЕНЬ 12

АЗУ	40/150	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	40г			26,6	106,2	
Итого:		18,1	15,7	74,8	513,0	

ВСЕГО:

307,1	281,1	980,2	7 679,3
--------------	--------------	--------------	----------------

Согласовано
 Директор МБОУ "СОШ № 20"
 О.В. Бахарева
 16.12.24

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

Утверждено
 Председатель правления ГорПо "Урал"
 Т.С. Еланцева
 16.12.2024

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1 (16.12.24)						
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	
Груша	220	0,9		20,9	87,1	
Пряник Яблочный	1шт(55гр)	3,3	3,5	43,1	216,9	
Пряник Яблочный	1шт(55гр)	3,3	3,5	43,1	216,9	
Итого:		24,8	23,2	193,1	1 081,0	
ДЕНЬ 2 (17.12.24)						
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	
Биобаланс	1шт (270мл)	6,2	3,5	22,7	147,2	
Банан	220	3,3	1,1	46,2	207,9	
Итого:		34,4	28,0	150,0	989,3	
ДЕНЬ 3 (18.12.24)						
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"
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
Печенье "Шампильоны"	40гр					
Апельсин	240	2,2		19,4	86,4	
Сок фруктовый	200			6,0	24,0	
Итого:		26,0	27,3	65,7	612,3	
ДЕНЬ 4 (19.12.24)						
Бутерброд с сыром, маслом	35	3,5	5,2	13,8	116,1	
Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4	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	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5	1011 сб.1981
Йогурт Першино	270гр	7,6	16,2	24,3	273,2	
Пирожное "Сметанник"	100гр	5,7	13,0	55,5	361,8	
Итого:		36,2	62,9	151,6	1 317,0	

ДЕНЬ 5 (20.12.24)

Курица по-купечески (филе грудки, гречка, лук, морковь)	200	23,6	9,4	44,7	357,9 642 сб.1982
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3 1024 сб.1981
Кексик "Манник"	60	3,8	10,8	28,3	225,6
Биобаланс	1шт (270мл)	6,2	3,5	22,7	147,2
Банан	220	3,3	1,1	46,2	207,9
Итого:		40,9	26,8	169,8	1 084,5

ДЕНЬ 6 (23.12.24)

Бутерброд с сыром	30	3,4	1,6	13,8	83,0
Запеканка творожная	170	36,3	13,0	29,6	380,3 344 сб.сб.шк.
Повидло	8			5,2	20,9
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
Апельсин	240	2,2		19,4	86,4
Сок фруктовый	200			6,0	24,0
Итого:		43,7	14,8	91,0	671,9

ДЕНЬ 7 (24.12.24)

Плов из говядины	200	17,4	18,4	43,5	642 сб.сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 1982
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
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9
Биобаланс	1шт (270мл)	6,2	3,5	22,7	147,2
Банан	220	3,3	1,1	46,2	207,9
Итого:		31,7	23,6	168,2	1 012,1

ДЕНЬ 8 (25.12.24)

Фрикадельки мясные	80	12,1	18,3	12,0	261,4 658 сб.1981
Макароны отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	150	5,4	3,6	29,6	172,1 469 сб.1996
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
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5 1025 сб.1982
Печенье "Курабье"	20гр			24,3	273,2
Йогурт Першино	270гр	7,6	16,2	17,1	71,3
Груша	180	0,7			
Итого:		33,8	42,3	126,0	1 020,0

ДЕНЬ 9 (26.12.24)

Биточки рыбные (минтай, семга)	90	12,7	8,9	14,9	190,2 510 сб.Сборник рец2010
Картофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6	185,1 472 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Компот из груш	200	0,1		16,9	67,8 924 сб.1981
Биобаланс	1шт (270мл)	6,2	3,5	22,7	147,2
конфета шоколадная	18		0,1	1,1	13,2
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0
Итого:		26,4	18,9	107,1	704,2

ВСЕГО:**297,9 287,9 1 222,4 8 492,3**



Согласовано
 Директор МБОУ "СОШ № 20"
 О.В. Бахарева
 16.12.24

Меню приготавливаемых блюд
 период: осенне-зимний
 ГПД, ОБЗ

Утверждаю
 Председатель правления ГорПо "Урал"
 Т.С. Еланицева
 16.12.24



Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	Сухие, г	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
Бутерброд с сыром, маслом	35	3,5	5,2	13,8	3,0	
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	27,8	417 сб.1983
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0		сб.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0		6,4 628 сб.1996
Коктейль Растишка	210гр	6,9	4,2	21,0		
Итого:		17,3	16,3	86,0	37,2	
Обед						
Суп-пюре из картофеля с гренками	250/10	4,7	10,5	27,8		32,5 266 сб.1982
картофель, морковь, лук, молоко, гренки						
Печень тушеная в соусе	90	9,6	11,9	7,2		31,6 618 сб.1981
Макаронны отварные с овощами	150	5,4	3,6	29,6		37,0 469 сб.1996
(морковь отварная, кукуруза)						
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5		сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8		сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2		10,2		11,4 1010 сб.1981
Итого:		26,2	26,7	116,1	112,5	
ДЕНЬ 2						
Завтрак						
Мясо тушеное с картофелем	200	14,1	20,8	27,4		44,6 4 сб.ГорПо "Урал"
фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук						
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5		сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0		сб.Горпо
Йогурт "Для всей семьи"	200	6,6	2,1	26,2		
Итого:		24,9	23,4	81,1	44,6	
Обед						
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	1,8	6,3	13,6		23,6 208 сб.1981
Биточки из кур	90	14,6	13,8	15,0		1,7 205 сб.справ москвы
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7		1,1 824 сб.1982
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5		52,9 463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	45	3,8	0,5	24,8		сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5		сб.Горпо
Кисель	200			5,0		5,0 883 сб.2005
Итого:		30,6	26,9	115,1	84,3	
ДЕНЬ 3						
Завтрак						
Омлет натуральный	200	19,8	26,8	4,1		36,8 467 сб.1982

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	сб.Горпо
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	12,6 698 сб.1986
Печенье "Шампиньоны"	40гр				
Итого:		23,8	27,3	40,2	49,3
Обед					
Суп куриный с вермишелью	250/25	8,3	5,7	20,6	40,1 233 сб.1981
Рыба по-Европейски	85	12,2	13,5	8,9	40,2
Рис отварной с луком, морковью	180	3,4	7,4	34,8	45,2 465 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	45	3,8	0,5	24,8	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	сб.Горпо
Компот из изюма	200	0,6	0,2	31,1	36,0 932 сб.1981
Итого:		30,9	27,6	136,7	161,6

ДЕНЬ 4

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	35	3,5	5,2	13,8	3,0
Котлета	90	13,4	22,0	15,0	6,5 658 сб.1982
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	1,1 824 сб.1982
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	28,8 472 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	сб.Горпо
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	6,4 1011 сб.1981
Итого:		23,0	33,7	71,8	45,8

Обед

Суп с дом.лапшой	250	3,1	3,3	20,2	30,5 235/1106 сб.1981
Пириг с картофелем, мясом	150	9,2	18,6	35,9	51,0
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	сб.Горпо
Снежок	200	10,3	6,6	17,4	
Итого:		28,8	29,3	114,8	81,5

ДЕНЬ 5

Завтрак

Курица по-купечески (филе грудки, гречка, лук, морковь)	200	23,6	9,4	44,7	80,0 642 сб.1982
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	сб.Горпо
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	10,0 1024 сб.1981
Кексик "Манник"	60	3,8	10,8	28,3	
Итого:		31,4	22,2	100,9	90,0

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной картофель, капуста, свекла, морковь, лук, сметана	250/5	1,8	6,2	12,2	25,7 176 сб.1981
Рулет мясной с яйцом	65	8,2	11,5	4,6	6,1 159 сб.справочник
Пюре гороховое	150	34,6	6,8	72,1	131,0
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	40	3,4	0,4	22,0	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	сб.Горпо
Чай с сахаром	200	0,1	10,0	10,4	10,4 1009 сб.1981
Творожок Растишка	45	0,1	0,1	0,1	
Итого:		50,2	25,1	134,7	173,3

ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	6,1 2 сб.1981
Тефтели	90	12,5	19,1	28,8	10,2 423 сб.1996
Овощи тушеные в соусе	150	2,4	5,0	13,7	25,3 213 сб.справочник
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		10,1	10,8 1010 сб.1981
Печенье "Творожное" сдобное	40гр(1шт)	5,4	5,8	23,4	
Итого:		26,8	36,6	100,8	52,3

Обед					
Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	35,9 206 сб.2010
Рыба запеченая в яйце	200	24,3	16,5	4,4	42,2
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	сб.Горпо
Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	20,2 933 сб.1981
Итого:		33,0	22,2	79,2	98,3

ДЕНЬ 7

Завтрак

Бутерброд с сыром	30	3,4	1,6	13,8	3,0
Запеканка творожная	170	36,3	13,0	29,6	28,7 344 сб.сб.шк.
Повидло	8			5,2	5,4
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	сб.Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	6,4 1009 сб.1981
Итого:		41,6	14,8	65,6	43,5

Обед

Суп картофельный с клецками	250/30	2,6	4,5	16,6	28,2 228 сб.1982
Жаркое по-домашнему	180	11,0	10,8	21,9	44,5 4 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	сб.ГорПо "Урал"
Молоко	180	5,1	5,4	8,0	
Итого:		21,3	21,1	62,9	72,7

ДЕНЬ 8

Завтрак

Плов из говядины	200	17,4	18,4	43,5	75,8 642 сб.сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	сб.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	10,4 628 сб.1996
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	
Итого:		22,2	19,0	99,3	86,3

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	25,7 176 сб.1981
картофель, капуста, свекла, морковь, лук, сметана					
Тефтели	90	12,5	19,1	28,8	10,2 423 сб.1996
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	1,1 824 сб.1982
Каша пшеничная рассыпчатая	170	8,2	4,1	45,3	60,2 405 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	сб.ГорПо "Урал"
Напиток из апельсина	200	0,2		25,7	26,9 396 сб.1986
Итого:		27,0	30,1	140,2	124,1

ДЕНЬ 9

Завтрак

Фрикадельки мясные	80	12,1	18,3	12,0	10,6 658 сб.1981
Макаронны отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	150	5,4	3,6	29,6	37,0 469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	сб.Горпо
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	12,9 1025 сб.1982
Печенье "Курабье"	20гр				
Итого:		25,5	26,1	84,6	60,6
Обед					
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	31,0 208 сб.1981
Биточки "Пикантные"	90	13,2	2,8	10,6	13,5 9 сб.ГорПо "Урал"
<i>Филе минтая, творог</i>					
Картофель запеченный маслом сливочным	180/8	3,7	6,5	31,3	40,5 442 сб.сб.школ
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	сб.ГорПо "Урал"
Кисель	200			5,0	5,0 883 сб.2005
Итого:		23,4	16,2	92,6	90,0

ДЕНЬ 10

Завтрак

Биточки рыбные (минтай, семга)	90	12,7	8,9	14,9	20,6 510 сб.Сборник рец2010
Картофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6	34,6 472 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	сб.ГорПо "Урал"
Компот из груш	200	0,1		16,9	17,6 924 сб.1981
Итого:		19,3	15,2	76,9	72,8

Обед

Суп гороховый	250	5,4	5,5	16,1	30,6 206 сб.2010
Бигус с курой	200	12,9	5,9	21,4	49,4 сб.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	сб.Горпо
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	12,9 924 сб.1981
Печенье "Вьюнок"	25гр(1шт)	2,9	9,2	16,0	
Итого:		28,1	21,4	109,4	92,9

ДЕНЬ 11

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	6,1 2 сб.1981
Олады Гурман	90	15,9	13,6	10,0	18,4 659 сб.1981
Гречка отварная с овощами (лук, морковь)	170/5/5	9,0	10,1	46,1	65,7 463 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,4	22,0	сб.Горпо
Чай с сахаром, лимон	200/10	0,2		6,3	7,7 1010 сб.1981
Итого:		33,2	30,7	98,3	97,9

Обед

Суп картофельный с рыбой	250/12,5	4,3	1,6	18,4	27,7 215 сб.1981
Фрикадельки	70	10,3	15,4	10,0	8,3
Макаронны отварные	150	6,3	4,5	34,9	46,3 469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	сб.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	10,4 628 сб.1996

	Итого:	27,4	22,2	117,8	92,7
<u>ДЕНЬ 12</u>					
<u>Завтрак</u>					
АЗУ	40/150	15,7	15,5	22,8	51,9 596 сб.2006
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	сб.ГорПо "Урал"
Напиток из апельсина	200	0,2		11,8	12,9 396 сб.1986
Мармелад	40г			26,6	
Итого:		18,1	15,7	74,8	64,8
<u>Обед</u>					
Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	24,8 217 сб.1981
Рулет мясной с яйцом	90	11,7	16,4	6,9	8,4
Пюре гороховое	150	34,6	6,8	72,1	131,0
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	40	3,4	0,4	22,0	сб.ГорПо "Урал"
Компот из сухофруктов	200	1,1		34,0	10,2 933 сб.1981
Итого:		52,8	29,8	146,3	174,4
ВСЕГО:		687,0	579,7	2 346,0	2 103,3