

Согласовано
 Директор МБОУ "СОШ № 20"
 О.В. Бахарева
 27.01.2025

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

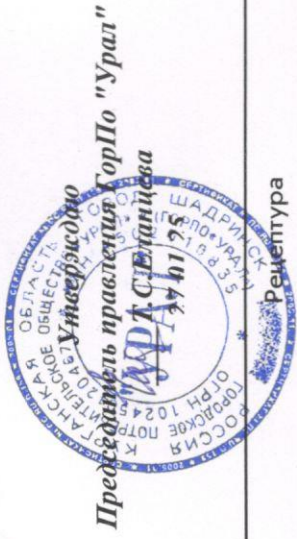
Утверждено
 Председатель учреждения ГорПо "Урал"
 Т.С. Еланцева
 27.01.2025

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1 (27.01.25)						
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	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
Яблоко	190	0,8	0,8	18,6	84,4	
Итого:	625	14,3	12,9	87,1	522,1	
ДЕНЬ 2 (28.01.25)						
Мясо тушеное с картофелем фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук	200	14,1	20,8	27,4	353,0	4 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Йогурт "Для всей семьи"	200	6,6	2,1	26,2	149,7	
Итого:	425	22,8	23,1	67,4	568,5	
ДЕНЬ 3 (29.01.25)						
Омлет натуральный	200	20,7	24,0	3,6	313,6	467 сб.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 мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6	698 сб.1986
Печенье Творожное	25гр	1,2	1,2	13,5	69,5	
Итого:	475	26,3	25,8	56,0	561,2	
ДЕНЬ 4 (30.01.25)						
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	180	4,0	6,1	28,6	185,1	472 сб.1996
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
Итого:	530	21,8	28,8	83,7	681,5	
ДЕНЬ 5 (31.01.25)						
Курица по-купечески (филе грудки, гречка, лук, морковь)	200	17,9	9,6	46,0	341,9	642 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
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
Мандарин	105	0,8	0,2	7,9	36,8	
Итого:	550	24,9	12,1	95,6	590,4	
ДЕНЬ 6 (3.02.25)						
Бутерброд с сыром	30	3,4	1,6	13,8	83,0	

Каша Янтарная с курагой и маслом (пшено, курага, масло)	200/25/10	10,2	12,5	50,7	356,4
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	35	3,0	0,4	19,3	92,1 сб. ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7 1009 сб. 1981
Яблоко	185	0,7	0,7	18,1	82,1
Итого:	685	17,4	15,2	107,9	638,3
ДЕНЬ 7 (4.02.25)					
Суфле по-домашнему	90	15,0	19,4	11,7	281,8
Макаронные отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	200	7,2	4,8	39,5	229,5 469 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"
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6 698 сб. 1986
Итого:	530	25,7	24,7	84,6	663,1
ДЕНЬ 8 (5.02.25)					
Биточки из кур	90	14,6	13,8	15,0	242,6 205 сб. справ москвы
Рис цветной	150	3,7	2,2	31,6	161,4 124 сб. сб. шк
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	35	3,0	0,4	19,3	92,1 сб. ГорПо "Урал"
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
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9
Итого:	545	25,3	18,5	106,1	691,9
ДЕНЬ 9 (6.02.25)					
Огурец свежий	15	0,1		0,4	2,1 816 сб. 1983
Фрикадельки с овощами в томате	110	11,8	17,4	11,3	249,0 670 сб. 1982
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2 472 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб. ГорПо "Урал"
Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	180,3 933 сб. 1981
Итого:	505	18,9	22,8	96,0	664,5
ДЕНЬ 10 (7.02.25)					
Минтай в сметанном соусе	90	10,7	9,4	3,3	140,7
Гречка отварная с овощами (лук, морковь)	180	9,0	10,1	46,1	311,3 463 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	200	0,1		10,0	40,6 1009 сб. 1981
Йогурт "Простаквашино"	110гр				
Итого:	630	24,0	20,0	86,9	624,2
ВСЕГО:		221,5	203,8	871,2	6 205,7



Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 20"
О.В. Бахарева
27.01.25



Меню приготавливаемых блюд
период: осенне-зимний
овез, г/д

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
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	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
Яблоко	190	0,8	0,8	18,6	84,4	
Итого:		14,3	12,9	87,1	522,1	
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
Макаронные 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
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009 сб.1981
Итого:		24,6	27,3	100,6	746,7	
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	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Йогурт "Для всей семьи"	200	6,6	2,1	26,2	149,7	
Итого:		22,8	23,1	67,4	568,5	
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	
<i>куриная грудка, сметана, соль</i>						
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1	463 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
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 сб.1996
Итого:		25,1	17,1	105,5	676,1	
ДЕНЬ 3						
Завтрак						
Омлет натуральный	200	20,7	24,0	3,6	313,6	467 сб.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 мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6 698 сб.1986
Печенье Творожное	25гр	1,2	1,2	13,5	69,5
Итого:		26,3	25,8	56,0	561,2
Обед					
Суп куриный с вермишелью	250/25	8,3	5,7	20,6	167,1 233 сб.1981
Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	80	8,4	4,8	3,7	91,3 517 сб.1982
Рис отварной с луком, морковью	170	3,2	7,2	32,9	209,4 465 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
Компот из изюма	200	0,6	0,2	31,1	128,2 932 сб.1981
Итого:		24,8	18,3	115,8	727,5

ДЕНЬ 4

Завтрак

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	180	4,0	6,1	28,6	185,1 472 сб.1996
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
Итого:		21,8	28,8	83,7	681,5

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	35	3,0	0,4	19,3	92,1 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Снежок	205	10,5	6,7	17,9	173,9
Итого:		39,4	27,8	138,2	960,9

ДЕНЬ 5

Завтрак

Курица по-купечески (филе грудки, гречка, лук, морковь)	200	17,9	9,6	46,0	341,9 642 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
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3 1024 сб.1981
Мандарин	105	0,8	0,2	7,9	36,8
Итого:		24,9	12,1	95,6	590,4

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
Фрикадельки мясные	75	10,4	15,6	6,2	206,4
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8 824 сб.1982
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		6,0	24,7 1009 сб.1981
Итого:		52,5	29,5	133,3	1 008,9

ДЕНЬ 6

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
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	200/3	0,1		10,1	41,1 1010 сб.1981
Печенье "Ромашка"	1шт(15гр)	1,0	5,1	9,4	87,2
Итого:		22,9	36,0	89,5	773,2

Обед

Суп гороховый	200	4,7	4,4	15,9	122,3 206 сб.2010
Рыба запеченная в яйце	50/130	22,4	16,2	3,9	251,6
Хлеб ржано-пшеничный	35	3,0	0,4	19,3	92,1 сб.Горпо
Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	180,3 933 сб.1981
Итого:		31,2	21,0	83,0	646,3

ДЕНЬ 7

Завтрак

Бутерброд с сыром	30	3,4	1,6	13,8	83,0
Каша Янтарная с курагой и маслом (пшено, курага, масло)	200/25/10	10,2	12,5	50,7	356,4
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	35	3,0	0,4	19,3	92,1 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7 1009 сб.1981
Яблоко	185	0,7	0,7	18,1	82,1
Итого:		17,4	15,2	107,9	638,3

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.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 свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2 924 сб.1981
Итого:		19,9	17,1	80,0	553,9

ДЕНЬ 8

Завтрак

Суфле по-домашнему	90	15,0	19,4	11,7	281,8
Макаронные отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	160/20/20	7,2	4,8	39,5	229,5 469 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"
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6 698 сб.1986
Итого:		25,7	24,7	84,6	663,1

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	20	0,2	0,4	1,4	10,4 824 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:		26,0	25,4	138,0	884,8

ДЕНЬ 9**Завтрак**

Биточки из кур	90	14,6	13,8	15,0	242,6
Рис цветной	150	3,7	2,2	31,6	205 сб. справ москвы
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	35	3,0	0,4	19,3	161,4 сб. сб. шк
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	92,1 сб. ГорПо "Урал"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	52,6 сб. Горпо
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	93,3 сб. 1024 сб. 1981
Итого:		25,3	18,5	106,1	691,9

Обед

Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4 сб. 1981
Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	70	7,3	4,2	3,3	79,9 сб. 1982
Картофель запеченный маслом сливочным	160/5	3,3	4,3	27,8	162,4 сб. сб. школ
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
Компот из кураги	200	1,9	0,1	28,9	124,2 сб. 932 сб. 1981
Итого:		21,2	15,6	119,4	703,2

ДЕНЬ 10**Завтрак**

Огурец свежий	15	0,1		0,4	2,1 сб. 1983
Фрикадельки с овощами в томате	110	11,8	17,4	11,3	249,0 сб. 1982
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб. ГорПо "Урал"
Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	180,3 сб. 933 сб. 1981
Итого:		18,9	22,8	96,0	664,5

Обед

Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8 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 сб. 924 сб. 1981
Итого:		25,7	12,2	97,2	601,8

ДЕНЬ 11**Завтрак**

Минтай в сметанном соусе	90	10,7	9,4	3,3	140,7
Гречка отварная с овощами (лук, морковь)	180	9,0	10,1	46,1	311,3 сб. 463 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	200	0,1		10,0	40,6 сб. 1009 сб. 1981
Йогурт "Простаквашино"	110гр				
Итого:		24,0	20,0	86,9	624,2

Обед

Суп картофельный с рыбой минтай	250/12,5	5,1	1,7	25,1	136,6 сб. 215 сб. 1981
Макароник с мясом	220	30,7	20,6	121,7	795,2
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	22,8	16,0	66,2 628 сб. 1996
Итого:		40,2	22,8	187,5	1 116,4
<u>ДЕНЬ 12</u>					
<u>Завтрак</u>					
АЗУ	200	15,7	15,5	22,8	293,2 596 сб. 2006
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб. ГорПо "Урал"
Напиток из апельсина	200	0,2		11,8	47,8 396 сб. 1986
Пряник Северный	35гр				
Итого:		18,5	15,8	51,0	419,9
<u>Обед</u>					
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

Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 20"
О.В.Бахарева
27.01.25

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

Утверждаю
Председатель правления ГорПо "Урал"
Т.С.Еланцева
27.01.25

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
<u>ДЕНЬ 1 (27.01.25)</u>						
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	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
Яблоко	190	0,8	0,8	18,6	84,4	
Итого:		14,3	12,9	87,1	522,1	
<u>ДЕНЬ 2 (28.01.25)</u>						
Мясо тушеное с картофелем фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук	200	14,1	20,8	27,4	353,0	4 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Йогурт "Для всей семьи"	200	6,6	2,1	26,2	149,7	
Итого:		22,8	23,1	67,4	568,5	
<u>ДЕНЬ 3 (29.01.25)</u>						
Омлет натуральный	200	20,7	24,0	3,6	313,6	467 сб.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 мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6	698 сб.1986
Печенье Творожное	25гр	1,2	1,2	13,5	69,5	
Итого:		26,3	25,8	56,0	561,2	
<u>ДЕНЬ 4 (30.01.25)</u>						
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	180	4,0	6,1	28,6	185,1	472 сб.1996
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
Итого:		21,8	28,8	83,7	681,5	
<u>ДЕНЬ 5 (31.01.25)</u>						
Курица по-купечески (филе грудки, гречка, лук, морковь)	200	17,9	9,6	46,0	341,9	642 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
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
Мандарин	105	0,8	0,2	7,9	36,8	
Итого:		24,9	12,1	95,6	590,4	
<u>ДЕНЬ 6 (1.02.25)</u>						
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
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	200/3	0,1		10,1	41,1	1010 сб. 1981
Печенье "Ромашка"	1шт(15гр)	1,0	5,1	9,4	87,2	
Итого:		22,9	36,0	89,5	773,2	

ДЕНЬ 7 (3.02.25)

Бутерброд с сыром	25/5	3,4	1,6	13,8	83,0	
Каша Янтарная с курагой и маслом (пшено, курага, масло)	200/25/10	10,2	12,5	50,7	356,4	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	35	3,0	0,4	19,3	92,1	сб. ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009 сб. 1981
Яблоко	185	0,7	0,7	18,1	82,1	
Итого:		17,4	15,2	107,9	638,3	

ДЕНЬ 8 (4.02.25)

Суфле по-домашнему	90	15,0	19,4	11,7	281,8	
Макаронны отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	200	7,2	4,8	39,5	229,5	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"
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6	698 сб. 1986
Итого:		25,7	24,7	84,6	663,1	

ДЕНЬ 9 (5.02.25)

Биточки из кур	90	14,6	13,8	15,0	242,6	205 сб. справ москвы
Рис цветной	150	3,7	2,2	31,6	161,4	124 сб. сб. шк
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	35	3,0	0,4	19,3	92,1	сб. ГорПо "Урал"
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
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9	
Итого:		25,3	18,5	106,1	691,9	

ДЕНЬ 10 (6.02.25)

Огурец свежий	15	0,1		0,4	2,1	816 сб. 1983
Фрикадельки с овощами в томате	110	11,8	17,4	11,3	249,0	670 сб. 1982
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	472 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб. ГорПо "Урал"
Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	180,3	933 сб. 1981
Итого:		18,9	22,8	96,0	664,5	

ДЕНЬ 11

Минтай в сметанном соусе	90	10,7	9,4	3,3	140,7	
Гречка отварная с овощами (лук, морковь)	180	9,0	10,1	46,1	311,3	463 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	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб. 1981
Йогурт "Простаквашино"	110гр					
Итого:		24,0	20,0	86,9	624,2	

ДЕНЬ 12

АЗУ	200	15,7	15,5	22,8	293,2	596 сб. 2006
-----	-----	------	------	------	-------	--------------

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Напиток из апельсина	200	0,2		11,8	47,8 396 сб.1986
Пряник Северный	35гр				
<i>Итого:</i>		<i>18,5</i>	<i>15,8</i>	<i>51,0</i>	<i>419,9</i>