



Кофейный напиток	200	5,0	4,9	19,9	144,0	1024 сб.1981
<b>Итого:</b>		<b>30,3</b>	<b>19,6</b>	<b>95,0</b>	<b>678,1</b>	
<b>ДЕНЬ 6</b>						
Бутерброд с сыром, маслом	45	4,8	10,2	13,9	166,5	3 сб.2005
Тертели	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
Пряник Клюковка	34гр(1шт)	0,6	0,7	9,3	46,0	
<b>Итого:</b>		<b>22,1</b>	<b>35,2</b>	<b>86,7</b>	<b>751,9</b>	
<b>ДЕНЬ 7</b>						
Бутерброд с сыром	30	3,4	1,6	13,8	83,0	
Запеканка творожная	160	34,2	12,2	27,9	358,0	344 сб.сб.шк.
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
<i>вода, сахар, чай заварка</i>						
Печенье Наслаждение	20гр					
<b>Итого:</b>		<b>39,4</b>	<b>14,0</b>	<b>58,6</b>	<b>518,3</b>	
<b>ДЕНЬ 8</b>						
Биточки из кур	90	17,3	6,5	23,4	221,1	205 сб.справ москвы
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	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	
<b>Итого:</b>		<b>31,1</b>	<b>16,0</b>	<b>108,1</b>	<b>701,0</b>	
<b>ДЕНЬ 9</b>						
Печень тушенная в соусе	90	14,2	8,9	8,1	168,9	618/824 сб.1981
Макаронны отварные с овощами	175	5,6	3,6	30,9	178,6	469 сб.1996
<i>(морковь отварная, кукуруза)</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
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5	1025 сб.1982
Печенье "Курабье"	20гр					
<b>Итого:</b>		<b>27,8</b>	<b>16,7</b>	<b>82,1</b>	<b>589,5</b>	
<b>ДЕНЬ 10</b>						
Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4	658 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"
Молоко	190	5,7	6,1	8,9	113,2	
<b>Итого:</b>		<b>25,0</b>	<b>33,4</b>	<b>64,3</b>	<b>657,7</b>	
<b>ДЕНЬ 11</b>						
Бутерброд с сыром, маслом	45	4,8	10,2	13,9	166,5	3 сб.2005
Тертели	90	11,4	19,2	13,2	270,8	423 сб.1996
Гречка отварная с овощами	180	9,0	10,1	46,1	311,3	463 сб.1996
<i>(лук, морковь)</i>						
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:	28,7	39,9	101,5	880,1
<b><u>ДЕНЬ 12</u></b>					
АЗУ	190	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
<b>Итого:</b>		<b>18,1</b>	<b>15,7</b>	<b>74,8</b>	<b>513,0</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>320,9</b>	<b>300,1</b>	<b>979,9</b>	<b>7 904,0</b>

Согласовано  
 Директор МБОУ "СОШ № 20"  
 О. В. Бахарева  
 02.12.2024

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

Утверждаю  
 Председатель правления ГорПо "Урал"  
 Т. С. Елаицева  
 02.12.2024

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4	2 сб.1981
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	
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	
<b>Итого:</b>		<b>19,1</b>	<b>18,2</b>	<b>98,7</b>	<b>635,1</b>	

**ДЕНЬ 2**

Салат из свежих огурцов с раст маслом	55	0,4	5,0	1,3	52,0	55 сб.сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 1982г
Мясо тушеное с картофелем фарш из говядины и свинины, картофель, морковь,лук	200	14,7	21,8	27,4	364,5	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
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5	1011 сб.1981
Творожок Растишка	45	0,1		0,1	1,0	
<b>Итого:</b>		<b>20,4</b>	<b>28,3</b>	<b>63,7</b>	<b>591,5</b>	

**ДЕНЬ 3**

Омлет натуральный	200	19,8	26,8	4,1	336,9	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
Снежок	210	10,8	6,9	18,3	178,0	
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	
<b>Итого:</b>		<b>35,3</b>	<b>34,7</b>	<b>62,6</b>	<b>704,1</b>	

**ДЕНЬ 4**

Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4	2 сб.1981
тефтели рыбные	90	11,1	7,1	12,9	160,6	
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8	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
Компот из кураги	200	1,0	0,1	18,7	79,5	932 сб.1981
Мандарин	130	1,0	0,3	9,8	45,5	
<b>Итого:</b>		<b>23,2</b>	<b>19,6</b>	<b>91,1</b>	<b>633,6</b>	

**ДЕНЬ 5**

Грудка в сметанном соусе	90гр	13,7	6,2	9,3	148,0	
Гречка отварная с овощами (лук, морковь)	150	7,4	8,0	38,3	254,6	463 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
Кофейный напиток	200	5,0	4,9	19,9	144,0 1024 сб. 1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
<b>Итого:</b>		<b>30,9</b>	<b>20,2</b>	<b>107,7</b>	<b>735,8</b>

**ДЕНЬ 6**

Бутерброд с сыром	30	3,4	1,6	13,8	83,0
Запеканка творожная	160	34,2	12,2	27,9	358,0 344 сб. сб. шк.
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. Горпо
Чай с сахаром	200	0,1	6,0	6,0	24,7 1009 сб. 1981
Сок "Джази"	200			23,0	92,0
<b>Итого:</b>		<b>39,4</b>	<b>14,0</b>	<b>81,6</b>	<b>610,3</b>

**ДЕНЬ 7**

Биточки из кур	90	17,3	6,5	23,4	221,1 205 сб. справ москвы
Рис отварной с овощами	160	3,1	7,0	30,9	198,7 465 сб. 1996

*(обжаренные лук репчатый с морковью)*

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
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
<b>Итого:</b>		<b>31,6</b>	<b>16,6</b>	<b>120,8</b>	<b>758,7</b>

**ДЕНЬ 8**

Печень тушеная в соусе	90	14,2	8,9	8,1	168,9 618/824 сб. 1981
Макаронны отварные с овощами	175	5,6	3,6	30,9	178,6 469 сб. 1996

*(морковь отварная, кукуруза)*

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
Сок "Джази"	200			23,0	92,0
<b>Итого:</b>		<b>27,8</b>	<b>16,7</b>	<b>105,1</b>	<b>681,5</b>

**ДЕНЬ 9**

Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4 658 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"
Молоко	190	5,7	6,1	8,9	113,2
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
<b>Итого:</b>		<b>25,5</b>	<b>34,0</b>	<b>77,0</b>	<b>715,4</b>

**ДЕНЬ 10**

Тефтели	90	11,4	19,2	13,2	270,8 423 сб. 1996
Гречка отварная с овощами	180	9,0	10,1	46,1	311,3 463 сб. 1996
<i>(лук, морковь)</i>					
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
Апельсин	180	1,6		14,6	64,8
<b>Итого:</b>		<b>25,5</b>	<b>29,7</b>	<b>102,2</b>	<b>778,4</b>

**ВСЕГО:**

<b>Итого:</b>	<b>278,8</b>	<b>231,9</b>	<b>910,5</b>	<b>6 844,4</b>
---------------	--------------	--------------	--------------	----------------



Согласовано  
 Директор МБОУ "СОШ № 20"  
 О.В. Бахарева  
 02.12.2024

Меню приготавливаемых блюд  
 период: осенне-зимний  
 ОВЗ, ГПД



Утверждаю  
 Председатель правления ГорПо "Урал"  
 Т.С. Елаицева  
 02.12.2024

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
<b>ДЕНЬ 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4	2 сб.1981
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	
<b>Итого:</b>		<b>18,6</b>	<b>17,6</b>	<b>86,0</b>	<b>577,4</b>	
<b>Обед</b>						
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 тушенная в соусе	90	9,7	12,9	7,5	184,8	618 сб.1981
Макароны отварные с овощами	150	5,4	3,6	29,6	172,1	469 сб.1996
<i>(морковь отварная, кукуруза)</i>						
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, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3	1010 сб.1981
<b>Итого:</b>		<b>26,3</b>	<b>27,7</b>	<b>112,4</b>	<b>804,4</b>	
<b>ДЕНЬ 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
Салат из свежих огурцов с раст маслом	55	0,4	5,0	1,3	52,0	55 сб.сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1982г
Мясо тушеное с картофелем	200	14,7	21,8	27,4	364,5	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
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5	1011 сб.1981
<b>Итого:</b>		<b>20,4</b>	<b>28,3</b>	<b>63,5</b>	<b>590,5</b>	
<b>Обед</b>						
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	1,8	6,3	13,6	118,6	208 сб.1981
Биточки из кур	90	14,6	13,8	15,0	242,6	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	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо
Кисель	200			5,0	20,0	883 сб.2005

<i>Итого:</i>	31,0	26,9	117,8	837,9
<b>ДЕНЬ 3</b>				
<b>Завтрак</b>				
Омлет натуральный	200	26,8	4,1	336,9 467 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	11,0	52,6 сб.Горпо
Снежок	210	10,8	18,3	178,0
<i>Итого:</i>	34,8	34,2	49,9	646,4

<b>Обед</b>				
Суп куриный с вермишелью	250/25	8,3	5,7	167,1 233 сб.1981
Рыба по-Европейски	85	12,2	8,9	206,3
Соус красный основной	10	0,1	0,7	5,2 824 сб.1982
Рис отварной с луком, морковью	180	3,4	7,4	220,1 465 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	27,5	131,5 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	78,9 сб.Горпо
Компот из изюма	200	0,6	31,1	128,2 932 сб.1981
<i>Итого:</i>	31,5	27,9	140,2	937,3

<b>ДЕНЬ 4</b>				
<b>Завтрак</b>				
Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	133,4 2 сб.1981
тефтели рыбные	90	11,1	12,9	160,6
Соус красный основной	15	0,2	0,3	7,8 824 сб.1982
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	154,2 472 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	11,0	52,6 сб.Горпо
Компот из кураги	200	1,0	18,7	79,5 932 сб.1981
Пирожное "Солнышко"	45	2,4	28,1	212,0
<i>Итого:</i>	24,6	29,3	109,4	800,1

<b>Обед</b>				
Суп с дом.лапшой	250	3,1	3,3	123,2 235/1106 сб.1981
Пирог с картофелем, мясом	130	7,9	31,1	301,6
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	27,5	131,5 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	13,8	65,8 сб.Горпо
Ряженка	200	5,7	8,6	131,2
<i>Итого:</i>	23,1	28,4	101,2	753,3

<b>ДЕНЬ 5</b>				
<b>Завтрак</b>				
Грудка в сметанном соусе	90гр	13,7	6,2	148,0
<i>куриная грудка, сметана, соль</i>				
Гречка отварная с овощами	150	7,4	8,0	254,6 463 сб.1996
<i>(лук, морковь)</i>				
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	52,6 сб.Горпо
Кофейный напиток	200	5,0	19,9	144,0 1024 сб.1981
<i>Итого:</i>	30,3	19,6	95,0	678,1

<b>Обед</b>				
Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	111,7 176 сб.1981
<i>картофель, капуста, свекла, морковь, лук, сметана</i>				

Котлета	85	12,6	20,8	14,2	294,1	658 сб.1982
Пюре гороховое	150	34,6	6,8	72,1	487,3	
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
<b>Итого:</b>		<b>55,5</b>	<b>34,5</b>	<b>149,7</b>	<b>1 131,0</b>	

### ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром, маслом	45	4,8	10,2	13,9	166,5	3 сб.2005
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	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
Пряник Клюковка	34гр(1шт)	0,6	0,7	9,3	46,0	
<b>Итого:</b>		<b>22,1</b>	<b>35,2</b>	<b>86,7</b>	<b>751,9</b>	

### 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 "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	180,3	933 сб.1981
<b>Итого:</b>		<b>37,3</b>	<b>22,7</b>	<b>106,7</b>	<b>780,2</b>	

### ДЕНЬ 7

#### Завтрак

Бутерброд с сыром	25/5	3,4	1,6	13,8	83,0	
Запеканка творожная	160	34,2	12,2	27,9	358,0	344 сб.сб.шк.
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
Печенье Наслаждение	20гр					
<b>Итого:</b>		<b>39,4</b>	<b>14,0</b>	<b>58,6</b>	<b>518,3</b>	

### Обед

Суп крестьянский с крупой, сметаной	250/5	2,2	6,2	14,6	122,9	216 сб.1981
Жаркое по-домашнему	170	11,0	10,8	21,9	228,9	4 сб.ГорПо"Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Молоко	180	5,1	5,4	8,0	101,3	
<b>Итого:</b>		<b>20,8</b>	<b>22,8</b>	<b>61,0</b>	<b>532,0</b>	

### ДЕНЬ 8

#### Завтрак

Биточки из кур	90	17,3	6,5	23,4	221,1	205 сб.справ москвы
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	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	
<b>Итого:</b>		<b>31,1</b>	<b>16,0</b>	<b>108,1</b>	<b>701,0</b>	

### 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,</i>						
<i>сметана</i>						
Рулет мясной с яйцом	90	11,7	16,4	6,9	221,6	



Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2 824 сб.1982
Каша пшеница 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"
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.Горпо
Напиток из апельсина	200	0,2	25,7	103,7	396 сб.1986
<b>Итого:</b>		<b>28,8</b>	<b>27,6</b>	<b>134,8</b>	<b>903,1</b>

### ДЕНЬ 9

#### Завтрак

Печень тушеная в соусе	90	14,2	8,9	8,1	168,9 618/824 сб.1981
Макарони отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	175	5,6	3,6	30,9	178,6 469 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				
<b>Итого:</b>		<b>27,8</b>	<b>16,7</b>	<b>82,1</b>	<b>589,5</b>

#### Обед

Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4 208 сб.1981
Биточки "Пикантные" <i>(филе мятная, творог)</i>	90	13,2	2,8	10,6	120,5 9 сб.ГорПо "Урал"
Картофель в молоке	150	3,6	7,0	17,4	147,1 201 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	35	3,0	0,4	19,3	92,1 сб.Горпо
Кисель	200			5,0	20,0 883 сб.2005
<b>Итого:</b>		<b>26,3</b>	<b>17,0</b>	<b>98,0</b>	<b>650,6</b>

### ДЕНЬ 10

#### Завтрак

Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4 658 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"
Молоко	190	5,7	6,1	8,9	113,2
<b>Итого:</b>		<b>25,0</b>	<b>33,4</b>	<b>64,3</b>	<b>657,7</b>

#### 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
Пряник Днепровский	50г			12,3	49,9
<b>Итого:</b>		<b>25,2</b>	<b>12,3</b>	<b>105,7</b>	<b>634,2</b>

### ДЕНЬ 11

#### Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	45	4,8	10,2	13,9	166,5 3 сб.2005
Тертели	90	11,4	19,2	13,2	270,8 423 сб.1996
Гречка отварная с овощами (лук, морковь)	180	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

<b>Итого:</b>	28,7	39,9	101,5	880,1
<b>Обед</b>				
Суп картофельный с рыбой	250/12,5	4,3	1,6	18,4
Фрикадельки	70	10,3	15,4	10,0
Макаронны отварные	150	6,3	4,5	34,9
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8
Напиток из шиповника	200	0,5	16,0	66,2
<b>Итого:</b>	27,8	22,3	120,5	794,0

**ДЕНЬ 12**

**Завтрак**

АЗУ	190	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		
<b>Итого:</b>		18,1	15,7	74,8			

**Обед**

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4	217	сб. 1981
Рулет мясной с яйцом	90	11,7	16,4	6,9	221,6		
Пюре гороховое	150	34,6	6,8	72,1	487,3		
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб. ГорПо "Урал"	
Компот из сухофруктов	200	1,1		34,0	140,4	933	сб. 1981
<b>Итого:</b>		53,6	29,9	151,8			

**ВСЕГО:**

708,1	600,1	2 379,7	17 752,2
-------	-------	---------	----------