

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
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	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5	1025 сб.1982
Яблоко	165	0,7	0,7	16,2	73,3	
Итого:		14,6	12,9	87,4	524,2	
ДЕНЬ 2						
Мясо тушеное с картофелем фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук	200	12,5	19,0	24,7	319,8	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:		21,1	21,3	64,7	535,3	
ДЕНЬ 3						
Запеканка творожная	160	34,2	12,2	27,9	358,0	344 сб.сб.шк.
Молоко сгущенное	5	0,4	0,5	3,3	19,6	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981
Итого:		36,8	13,0	54,9	484,0	
ДЕНЬ 4						
Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4	658 сб.1982
Соус красный основной	5	0,1	0,1	0,3	2,6	528 сб.1996
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	28,7	83,4	678,9	
ДЕНЬ 5						
Гуляш из курицы	90	9,7	3,2	11,2	112,3	5 сб.ГорПо"Урал"
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1	463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	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	90	0,7	0,2	6,8	31,5	
Итого:		23,8	11,4	96,4	583,4	
ДЕНЬ 6						
Каша "Дружба" с маслом	180/10	5,6	10,4	30,3	237,4	327 сб.сб.школ
Бутерброд с сыром, маслом	45	4,8	10,2	13,9	166,5	3 сб.2005

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2	сб. ГорПо "Урал"
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	сб. 1996
Кексик "Маник"	60	3,8	10,8	28,3	225,6	
Итого:		18,1	31,8	106,5	785,0	

ДЕНЬ 7

Фрикадельки с овощами в томате	90	9,2	13,8	10,5	202,6	сб. 1982
Макаронные отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	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"
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2		10,2	41,9	сб. 1981
Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5	
Итого:		19,8	19,4	94,2	630,3	

ДЕНЬ 8

Огурец свежий	15	0,1		0,4	2,1	сб. 1983
Плов из курицы	200	16,6	5,3	43,9	289,7	сб. ГорПо "Урал"
<i>куриная грудка, рис, овощи</i>						
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	сб. 1981
Пряник "Шоколадный"	50	3,3	4,3	35,6	193,9	
Итого:		26,1	11,9	121,6	697,4	

ДЕНЬ 9

Каша "7 злаков" с маслом	180/5	6,0	8,2	26,8	205,3	сб. справочник
Сырники	70гр	11,3	8,3	15,3	181,7	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		10,1	41,5	сб. 1981
Итого:		19,7	16,8	66,0	494,3	

ДЕНЬ 10

Биточки радужные (фарш из говядины и свинины, морковь, лук)	90	9,5	16,0	3,9	197,2	
Гречка отварная	180	9,2	7,0	47,4	289,4	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	200/10	0,2		6,3	26,3	сб. 1981
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	
Итого:		23,9	23,7	92,7	679,5	

ВСЕГО:

225,8	190,8	867,7	6 092,3
--------------	--------------	--------------	----------------

Согласовано

Директор МБОУ "СОШ № 20 "

О.В.Бахарева

24.02.2025

Меню представляемых блюд

период: осенне-зимний период

возрастная категория: дети старше 12 лет

Утверждено

Председатель правления ГорПо "Урал"

Т.С.Еланицева

24.02.2025

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
--------------	-----	----------	---------	----------	-------------	-----------

ДЕНЬ 1

Бутерброд с сыром
Каша рисовая с маслом
Хлеб ржано- пшеничный
Какао с молоком
Яблоко

30	3,4	1,6	13,8	83,0	
180/5	4,7	6,7	28,2	191,6	417 сб.1983
25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
200	3,7	3,7	15,5	110,5	1025 сб.1982
165	0,7	0,7	16,2	73,3	
Итого:	14,6	12,9	87,4	524,2	

ДЕНЬ 2

Мясо тушеное с картофелем
фурш из говядины и свиный, картофель,
морковь, лук
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами
Йогурт "Для всей семьи"

200	12,5	19,0	24,7	319,8	4 сб.ГорПо "Урал"
25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
200	6,6	2,1	26,2	149,7	
Итого:	21,1	21,3	64,7	535,3	

ДЕНЬ 3

Запеканка творожная
Молоко стуженое
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами
Чай с сахаром

160	34,2	12,2	27,9	358,0	344 сб.сб.шк.
5	0,4	0,5	3,3	19,6	
25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
200	0,1	10,0	10,0	40,6	1009 сб.1981
Итого:	36,8	13,0	54,9	484,0	

ДЕНЬ 4

Котлета
Соус красный основной
Картофельное пюре
Хлеб ржано- пшеничный
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами
Компот из свежих яблок

90	13,4	22,0	15,0	311,4	658 сб.1982
5	0,1	0,1	0,3	2,6	528 сб.1996
180	4,0	6,1	28,6	185,1	472 сб.1996
25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
200	0,1	12,0	12,0	48,2	924 сб.1981
Итого:	21,8	28,7	83,4	678,9	

ДЕНЬ 5

Гуляш из курицы
Гречка отварная
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами
Хлеб ржано- пшеничный
Кофейный напиток
Мандарин

90	9,7	3,2	11,2	112,3	5 сб.ГорПо "Урал"
150	7,7	5,8	39,5	241,1	463 сб.1996
20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.ГорПо "Урал"
20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
90	0,7	0,2	6,8	31,5	
Итого:	23,8	11,4	96,4	583,4	

ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром, маслом
Тертели
Овощи тушеные в соусе

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 с сахаром, лимоном Печенье "Ромашка"	25 200/3 1шт(15гр)	2,1 0,1 1,0	0,3 5,1	13,8 10,1 9,4	65,8 сб. Горно 41,1 1010 сб. 1981 87,2
Итого:		22,9	36,0	89,5	773,2

ДЕНЬ 7

Каша "Дружба" с маслом	180/10	5,6	10,4	30,3	237,4 327 сб. сб. школ
Бутерброд с сыром, маслом	45	4,8	10,2	13,9	166,5 3 сб. 2005
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2 сб. ГорПо "Урал"
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3 628 сб. 1996
Кексик "Маннык"	60	3,8	10,8	28,3	225,6
Итого:		18,1	31,8	106,5	785,0

ДЕНЬ 8

Фрикадельки с овощами в томате	90	9,2	13,8	10,5	202,6 670 сб. 1982
Макаронные отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1 469 сб. 1996
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. Горно
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2		10,2	41,9 1010 сб. 1981
Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5
Итого:		19,8	19,4	94,2	630,3

ДЕНЬ 9

Огурец свежий	15	0,1		0,4	2,1 816 сб. 1983
Плов из курицы	200	16,6	5,3	43,9	289,7 6 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. Горно
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3 1024 сб. 1981
Пряник "Шоколадный"	50	3,3	4,3	35,6	193,9
Итого:		26,1	11,9	121,6	697,4

ДЕНЬ 10

Каша "7 злаков" с маслом	180/5	6,0	8,2	26,8	205,3 322 сб. справочник
Сырники	70гр	11,3	8,3	15,3	181,7
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		10,1	41,5 1010 сб. 1981
Итого:		19,7	16,8	66,0	494,3

ДЕНЬ 11

Биточки радужные (фарш из говядины и свиной, морковь, лук)	90	9,5	16,0	3,9	197,2
Гречка отварная	180	9,2	7,0	47,4	289,4 463 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. Горно
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3 1010 сб. 1981
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0
Итого:		23,9	23,7	92,7	679,5

ДЕНЬ 12

Биточки рыбные (минтай, семга)	90	12,7	8,9	14,9	190,2 510 сб. Сборник рец 2010
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2 472 сб. 1996
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:		18,3	14,2	64,5	458,4

Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 20"
О.В.Бахарева
24.02.2025

Меню приготавливаемых блюд
период: осенне-зимний
ОВЗ, ГПД

Утверждено
Председатель правления ГорПо "Урал"
Т.С.Еланицева
24.02.2025

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	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5	1025 сб.1982
Яблоко	165	0,7	0,7	16,2	73,3	
Итого:		14,6	12,9	87,4	524,2	
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						
Печень тушенная в соусе	90	9,5	10,4	7,0	159,8	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:		24,5	25,8	100,4	731,9	
ДЕНЬ 2						
Завтрак						
Мясо тушеное с картофелем	200	12,5	19,0	24,7	319,8	4 сб.ГорПо"Урал"
фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук						
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:		21,1	21,3	64,7	535,3	
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	
куриная грудка, сметана, соль						
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	12,0	50,3	628 сб.1996
Итого:		25,1	17,1	105,5	676,1	
ДЕНЬ 3						
Завтрак						
Запеканка творожная	160	34,2	12,2	27,9	358,0	344 сб.сб.шк.

Молоко стуженое	5	0,4	0,5	3,3	19,6
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 1009 сб. 1981
Итого:		36,8	13,0	54,9	484,0

Обед

Суп куриный с вермишелью	250/25	8,3	5,7	20,6	167,1 233 сб. 1981
Рыба (минтай), тушенная в томате с морковью	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	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:		25,2	18,4	118,6	740,7

ДЕНЬ 4

Завтрак

Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4 658 сб. 1982
Соус красный основной	5	0,1	0,1	0,3	2,6 528 сб. 1996
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	28,7	83,4	678,9

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	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
Снежок	210	10,8	6,9	18,3	178,0
Итого:		39,3	27,9	135,9	951,8

ДЕНЬ 5

Завтрак

Гуляш из курицы	90	9,7	3,2	11,2	112,3 5 сб. ГорПо "Урал"
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1 463 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6 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	90	0,7	0,2	6,8	31,5
Итого:		23,8	11,4	96,4	583,4

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					
Фрикадельки мясные	75	10,4	15,6	6,2	206,4
Соус красный основной	15	0,2	0,4	1,2	8,8 824 сб. 1982
Пюре гороховое	150	34,6	6,8	72,1	487,3
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
Итого:		51,7	29,4	127,9	983,6

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. Горно
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	180	22,4	16,2	3,9	251,6
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб. Горно
Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	180,3 933 сб. 1981
Итого:		30,8	21,0	80,3	633,1

ДЕНЬ 7

Завтрак

Каша "Дружба" с маслом	180/10	5,6	10,4	30,3	237,4 327 сб. сб.школ
Бутерброд с сыром, маслом	45	4,8	10,2	13,9	166,5 3 сб. 2005
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2 сб. ГорПо "Урал"
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3 628 сб. 1996
Кексик "Маннык"	60	3,8	10,8	28,3	225,6
Итого:		18,1	31,8	106,5	785,0

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	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. Горно
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2 924 сб. 1981
Итого:		19,4	17,1	77,2	540,7

ДЕНЬ 8

Завтрак

Фрикадельки с овощами в томате	90	9,2	13,8	10,5	202,6 670 сб. 1982
Макаронны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1 469 сб. 1996
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. Горно
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2		10,2	41,9 1010 сб. 1981
Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5
Итого:		19,8	19,4	94,2	630,3

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

Соус красный основной	80	11,3	14,2	25,9	277,0 423 сб. 1996
Каша пшениная рассыпчатая	20	0,2	0,4	1,4	10,4 824 сб. 1982
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	170	8,2	4,1	45,3	250,5 405 сб. 1982
Напиток из апельсина	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб. ГорПо "Урал"
Итого:		26,0	25,4	138,0	884,8

ДЕНЬ 9

Завтрак

Огурец свежий	15	0,1			0,4	2,1 816 сб.1983
Плов из курицы	200	16,6	5,3		43,9	289,7 6 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
Кофейный напиток	200	2,3	1,8		17,0	93,3 1024 сб.1981
Пряник "Шоколадный"	50	3,3	4,3		35,6	193,9
Итого:		26,1	11,9		121,6	697,4

Обед

Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3		18,3	139,4 208 сб.1981
Рыба по-Европейски	70	10,1	11,1		7,3	169,9
Картофель запеченный маслом сливочным	150/5	3,1	4,2		26,0	154,3 442 сб.сб.школ
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 кураги	200	1,0	0,1		18,7	79,5 932 сб.1981
Итого:		23,3	22,6		114,3	753,5

ДЕНЬ 10

Завтрак

Каша "7 злаков" с маслом	180/5	6,0	8,2		26,8	205,3 322 сб.справочник
Сырники	70гр	11,3	8,3		15,3	181,7
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3		13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимон	200/5	0,1			10,1	41,5 1010 сб.1981
Итого:		19,7	16,8		66,0	494,3

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"
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:		23,1	11,9		80,7	523,0

ДЕНЬ 11

Завтрак

биточки радушные

(фарш из говядины и свиинны, морковь, лук)

197,2

Гречка отварная	180	9,2	7,0		47,4	289,4 463 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, лимон	200/10	0,2			6,3	26,3 1010 сб.1981
Мандарин	100	0,8	0,2		7,5	35,0
Итого:		23,9	23,7		92,7	679,5

Обед

Суп картофельный с рыбой	250/12,5	5,9	2,7		25,1	148,8 215 сб.1981
Макаронны, запеченные с яйцом	200	23,1	8,9		97,2	561,5
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
Напиток из шиповника	200	0,5			16,0	66,2 628 сб.1996
Итого:		33,8	12,2		165,9	908,1

ДЕНЬ 12

Завтрак

Биточки рыбные 90 12,7 8,9 14,9 190,2 510 сб. Сборник рсц2010

(минтай, семга)

Картофельное пюре 150 3,4 5,1 23,8 154,2 472 сб.1996
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: 18,3 14,2 64,5 458,4

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"
Хлеб ржано- пшеничный 30 2,6 0,3 16,5 78,9 сб. Горпо
Компот из сухофруктов 200 1,1 34,0 140,4 933 сб.1981

Итого: 52,4 27,7 153,2 1 072,0

ВСЕГО:

641,5 497,5 2 419,6 16 723,2

