

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	170	0,7	0,7	16,7	75,5	
Итого:		14,7	12,9	87,9	526,4	
ДЕНЬ 2						
Биточки из кур	90	14,6	13,8	15,0	242,6	205 сб.справ москвы
Соус красный основной	30	0,3	0,7	2,1	15,6	824 сб.1982
Макаронны отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1	469 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Сок ВкусноСок(штучный)	200			6,0	24,0	
Итого:		27,2	20,4	95,2	673,0	
ДЕНЬ 3						
Запеканка творожная	160	34,2	12,2	27,9	358,0	344 сб.сб.шк.
Молоко сгущеное	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
Рагу овощное <i>картофель, капуста, морковь, лук</i>	180	2,8	7,5	16,4	145,0	213 сб.справочник
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
Печенье Творожное	25гр	1,2	1,2	13,5	69,5	
Итого:		21,7	31,2	84,4	705,7	
ДЕНЬ 5						
Гуляш из курицы	90	9,7	3,2	11,2	112,3	5 сб.ГорПо"Урал"
Гречка отварная	160	8,2	6,2	42,1	257,2	463 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
Мандарин	85	0,7	0,2	6,4	29,8	
Итого:		22,6	11,6	87,7	545,2	
ДЕНЬ 6						

Мука пшеничная с маслом	180/5	7,1	7,5	31,9	223,7 417 сб.1982
Бутерброд с сыром, маслом	45	4,8	10,2	13,9	166,5 3 сб.2005
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3 628 сб.1996
Яблоко	165	0,7	0,7	16,2	73,3
Итого:		13,1	18,4	73,9	513,8
ДЕНЬ 7					
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
Макарони 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.Горло
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
Печенье Наслаждение	20гр				
Итого:		25,5	26,9	88,1	696,5

ДЕНЬ 8					
Грудка в сметанном соусе	90гр	16,7	7,1	9,1	166,6
<i>куриная грудка, сметана, соль</i>					
Рис отварной	180	3,4	4,2	35,5	192,8 465 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.Горло
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2 628 сб.1996
Итого:		24,8	11,8	88,0	557,2

ДЕНЬ 9					
Рулет мясной с яйцом	90	11,3	15,9	6,3	214,0
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"
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:		20,7	32,1	78,2	684,3

ДЕНЬ 10					
Печень тушенная в соусе	40/50	10,9	12,2	7,6	183,4 618 сб.1981
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"
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2		10,2	41,9 1010 сб.1981
Мандарин	95	0,8	0,2	7,2	33,6
Итого:		23,2	19,6	86,2	614,1

ВСЕГО: 230,3 197,8 824,6 6 000,2

Создано
 Директор МБОУ "СОШ № 2"
 Т.А.Сергеева
 10.03.2025

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

Утверждаю
 Председатель правления ГорПо "Урал"
 Т.С.Елашцева
 10.02.2025

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
Бутерброд с сыром	25/5	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	170	0,7	0,7	16,7	75,5	
Итого:		14,7	12,9	87,9	526,4	
ДЕНЬ 2						
Завтрак						
Биточки из кур	90	14,6	13,8	15,0	242,6	205 сб.справ москвы
Соус красный основной	30	0,3	0,7	2,1	15,6	824 сб.1982
Макаронны отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1	469 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Сок ВкусноСок(штучный)	0,2л			6,0	24,0	
Итого:		27,2	20,4	95,2	673,0	
ДЕНЬ 3						
Завтрак						
Запеканка творожная	160	34,2	12,2	27,9	358,0	344 сб.сб.шк.
Молоко сгущеное	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						
Завтрак						
Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4	658 сб.1982
Рагу овощное	180	2,8	7,5	16,4	145,0	213 сб.справочник
<i>картофель, капуста, морковь, лук</i>						
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
Печенье Творожное	25гр	1,2	1,2	13,5	69,5	
Итого:		21,7	31,2	84,4	705,7	
ДЕНЬ 5						
Завтрак						
Гуляш из курицы	30/60	9,7	3,2	11,2	112,3	5 сб.ГорПо"Урал"

Мука отварная	160	8,2	6,2	42,1	257,2	463 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
Мандарин	85	0,7	0,2	6,4	29,8	
Итого:		22,6	11,6	87,7	545,2	

ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром	25/10	4,7	2,9	13,8	100,3	
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	200/10	0,2		6,3	26,3	1010 сб.1981
Печенье "Миндальный орешек"	25					
Итого:		21,9	27,3	76,3	638,1	

ДЕНЬ 7

Завтрак						
Каша пшеничная с маслом	180/5	7,1	7,5	31,9	223,7	417 сб.1982
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	4,8	10,2	13,9	166,5	3 сб.2005
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 сб.1996
Яблоко	165	0,7	0,7	16,2	73,3	
Итого:		13,1	18,4	73,9	513,8	

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 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"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
Печенье Наслаждение	20гр					
Итого:		25,5	26,9	88,1	696,5	

ДЕНЬ 9

Завтрак						
Грудка в сметанном соусе	90гр	16,7	7,1	9,1	166,6	
<i>куриная грудка, сметана, соль</i>						
Рис отварной	180	3,4	4,2	35,5	192,8	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
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628 сб.1996
Итого:		24,8	11,8	88,0	557,2	

ДЕНЬ 10

Завтрак						
Рулет мясной с яйцом	90	11,3	15,9	6,3	214,0	
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"
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:		20,7	32,1	78,2	684,3	

ДЕНЬ 11

рак

Щень тушеная в соусе	40/50	10,9	12,2	7,6	183,4 618 сб.1981
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"
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2		10,2	41,9 1010 сб.1981
Мандарин	95	0,8	0,2	7,2	33,6

Итого:

23,2 19,6 86,2 614,1

ДЕНЬ 12

Завтрак

Биточки рыбные (минтай, семга)	85	12,2	8,5	14,3	183,0 510 сб.Сборник рещ2010
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:

17,8 13,8 63,9 451,2

ВСЕГО:

269,9 238,9 964,7 7 089,5

Создано
Директор МБОУ "СОШ № 2"
Т.А.Сергеева
10.03.2025
Школа № 2

Меню приготавливаемых блюд
период: весенний
ОВЗ, ГПД

Утверждаю
Председатель правления ГорПо "Урал"
Т.С.Еланцева
10.03.2025

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев., г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
Бутерброд с сыром	25/5	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	170	0,7	0,7	16,7	75,5	
Итого:		14,7	12,9	87,9	526,4	
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 тушенная в соусе	70	8,2	9,7	6,3	145,2	618 сб.1981
Картофель отварной	160	3,2	0,6	27,7	129,3	242 сб.1997
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009 сб.1981
Итого:		18,0	21,0	78,8	575,7	
ДЕНЬ 2						
Завтрак						
Биточки из кур	90	14,6	13,8	15,0	242,6	205 сб.справ москвы
Соус красный основной	30	0,3	0,7	2,1	15,6	824 сб.1982
Макаронны отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1	469 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Сок ВкусноСок(штучный)	200			6,0	24,0	
Итого:		27,2	20,4	95,2	673,0	
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	8,0	6,0	40,8	249,2	463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 сб.1996
Итого:		23,3	17,0	93,0	618,4	
ДЕНЬ 3						
Завтрак						
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	

"Богатырский" обогащ. витаминами
сахаром

65,8 сб. ГорПо "Урал"
40,6 1009 сб. 1981
484,0

13,8
10,0
54,9

0,3
13,0
13,0

2,1
0,1
36,8

25
200

Итого:

Обед

Суп куриный с вермишелью
Рыба (минтай), тушеная в томате с
Рис отварной с овощами

167,1 233 сб. 1981
91,3 517 сб. 1982
198,7 465 сб. 1996

20,6
3,7
30,9

5,7
4,8
7,0

8,3
8,4
3,1

250/25
80
160

(обжаренные лук репчатый с морковью)

Хлеб ржано- пшеничный
Компот из изюма

65,8 сб. Горпо
128,2 932 сб. 1981
651,1

13,8
31,1
100,1

0,3
0,2
17,9

2,1
0,6
22,5

25
200

Итого:

ДЕНЬ 4

Завтрак

Котлета
Рагу овощное
картофель, капуста, морковь, лук

311,4 658 сб. 1982
145,0 213 сб. справочник

15,0
16,4

22,0
7,5

13,4
2,8

90
180

Хлеб ржано- пшеничный
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами
Компот из свежих яблок
Печенье Творожное

65,8 сб. Горпо
65,8 сб. ГорПо "Урал"
48,2 924 сб. 1981
69,5
705,7

13,8
13,8
12,0
13,5
84,4

0,3
0,3
1,2
31,2

2,1
2,1
0,1
1,2
21,7

25
25
200
25гр

Итого:

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной
Запеканка из макарон с мясом
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами
Хлеб ржано- пшеничный
Снежок

100,0 197 сб. 1981
529,1
65,8 сб. ГорПо "Урал"
65,8 сб. Горпо
178,0
938,7

9,1
78,3
13,8
13,8
18,3

6,2
14,3
0,3
0,3
6,9

1,9
21,9
2,1
2,1
10,8
38,8

250/5
180
25
25
210

Итого:

ДЕНЬ 5

Завтрак

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

112,3 5 сб. ГорПо "Урал"
257,2 463 сб. 1996
52,6 сб. ГорПо "Урал"
93,3 1024 сб. 1981
29,8
545,2

11,2
42,1
11,0
17,0
6,4
87,7

3,2
6,2
0,2
1,8
0,2
11,6

9,7
8,2
1,7
2,3
0,7
22,6

90
160
20
200
85

Итого:

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной
картофель, капуста, свекла, морковь, лук,
сметана

111,7 176 сб. 1981

12,2

6,2

1,8

250/5

Фрикадельки мясные
Соус красный основной
Пюре гороховое
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами
Хлеб ржано- пшеничный
Чай с сахаром

206,4
8,8 824 сб. 1982
487,3
65,8 сб. ГорПо "Урал"
65,8 сб. Горпо
24,7 1009 сб. 1981
970,5

6,2
1,2
72,1
13,8
13,8
6,0

15,6
0,4
6,8
0,3
0,3

10,4
0,2
34,6
2,1
2,1
0,1
51,3

75
15
150
25
25
200

Итого:

ДЕНЬ 6

Сыр	25/10	4,7	2,9	13,8	100,3
Овощи тушеные в соусе	90	12,5	19,1	28,8	336,7 423 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	150	2,4	5,0	13,7	109,0 213 сб.справочник
Чай с сахаром, лимоном	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Печенье "Миндальный орешек"	200/10	0,2		6,3	26,3 1010 сб.1981
	25				
Итого:		21,9	27,3	76,3	638,1

Обед					
Суп гороховый	200	4,7	4,4	15,9	122,3 206 сб.2010
Рыба запеченая в яйце	180	22,4	16,2	3,9	251,6
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.Горпо
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 пшеничная с маслом	180/5	7,1	7,5	31,9	223,7 417 сб.1982
Бутерброд с сыром, маслом	45	4,8	10,2	13,9	166,5 3 сб.2005
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3 628 сб.1996
Яблоко	165	0,7	0,7	16,2	73,3
Итого:		13,1	18,4	73,9	513,8

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 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:		18,2	17,8	59,0	469,2

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
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.Горпо
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
Печенье Наслаждение	20гр				
Итого:		25,5	26,9	88,1	696,5

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
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8 824 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:		25,9	25,3	137,7	882,2

ДЕНЬ 9

Завтрак

Грудка в сметанном соусе	90гр	16,7	7,1	9,1	166,6
--------------------------	------	------	-----	-----	-------

ная Грудка, сметана, соль

отварной	180	3,4	4,2	35,5	192,8	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
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628 сб.1996
Итого:		24,8	11,8	88,0	557,2	

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	10	0,1	0,2	0,7	5,2	824 сб.1982
Макароны отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1	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:		21,2	17,3	101,0	644,5	

ДЕНЬ 10

Завтрак

Рулет мясной с яйцом	90	11,3	15,9	6,3	214,0	
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"
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:		20,7	32,1	78,2	684,3	

Обед

Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8	206 сб.2010
Гренки к супу	5гр	0,5	0,1	3,3	15,8	
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"
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2	924 сб.1981
Итого:		21,5	11,7	70,3	473,0	

ДЕНЬ 11

Завтрак

Печень тушенная в соусе	40/50	10,9	12,2	7,6	183,4	618 сб.1981
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"
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2		10,2	41,9	1010 сб.1981
Мандарин	95	0,8	0,2	7,2	33,6	
Итого:		23,2	19,6	86,2	614,1	

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	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:		35,0	19,1	155,6	934,4	

ДЕНЬ 12

Завтрак

Биточки рыбные (минтай, семга)	85	12,2	8,5	14,3	183,0	510 сб.Сборник рец2010
--------------------------------	----	------	-----	------	-------	------------------------

Пюре картофельное	150	3,4	5,1	23,8	154,2
"Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2
Итого:		17,8	13,8	63,9	451,2

Обед

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4
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
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6
Компот из сухофруктов	200	1,1		34,0	140,4
Итого:		51,5	27,6	147,7	1 045,7

ВСЕГО:

627,9	491,9	2 246,5	15 926,0
--------------	--------------	----------------	-----------------