

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

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

Согласовано
 Директор МБОУ "СОШ №2"
 Т.А.Сергеева
 10.02.2025

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	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	170	0,7	0,7	16,7	75,5	
Итого:		14,2	12,9	85,1	513,2	
ДЕНЬ 2						
Мясо тушеное с картофелем фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук	200	13,8	21,0	24,7	342,7 4 сб.ГорПо "Урал"	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.ГорПо "Урал"	
Йогурт "Для всей семьи"	180	5,9	1,9	23,7	135,1	
Итого:		21,4	23,0	59,3	530,4	
ДЕНЬ 3						
Сырники	140гр(2шт)	22,7	16,7	30,7	363,3	
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:		24,9	16,9	54,4	469,7	
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						
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	
ДЕНЬ 6						
Завтрак Омлет натуральный	200	19,9	23,1	2,3	296,9 467 сб.1982	

Матерборд с сыром	25/8	4,2	2,4	13,8	93,4
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7 1009 сб.1981
Печенье Имбирное	1шт(30гр)	1,7	0,6	21,7	99,4
Итого:		29,3	26,6	65,8	619,6

ДЕНЬ 7

Печень тушеная в соусе	90	8,5	9,7	7,4	150,6 618 сб.1981
Макароны отварные	155	6,5	4,6	36,1	211,9 469 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
Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5
Итого:		19,3	15,4	93,5	589,8

ДЕНЬ 8

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 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 Подмосковский	55	2,6	1,5	23,7	119,0
Итого:		25,0	19,6	98,2	668,9

ДЕНЬ 9

Огурец свежий	15	0,1		0,4	2,1 816 сб.1983
Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5 105 сб.«Сб. рецептур ш
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 сухофруктов	200	1,1		34,0	140,4 933 сб.1981
Итого:		20,0	25,1	84,8	645,0

ДЕНЬ 10

Биточки "Пикантные"	90	11,0	2,6	10,4	109,1 9 сб.ГорПо "Урал"
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8 824 сб.1982
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, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3 1010 сб.1981
Йогурт "Простаквино"	110гр				
Итого:		24,5	13,6	91,4	586,1

ВСЕГО:

225,2	193,8	811,5	5 892,0
--------------	--------------	--------------	----------------

Согласовано
 Директор МБОУ "СОШ № 2"
 Т.А. Сергеева
 10.02.2025

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

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

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

ДЕНЬ 1

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	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	170	0,7	0,7	16,7	75,5	
Итого:		14,2	12,9	85,1	513,2	

ДЕНЬ 2

Мясо тушеное с картофелем фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук	40/160	13,8	21,0	24,7	342,7	4 сб.ГорПо"Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.ГорПо "Урал"
Йогурт "Для всей семьи"	180	5,9	1,9	23,7	135,1	
Итого:		21,4	23,0	59,3	530,4	

ДЕНЬ 3

Сырники	140гр(2шт)	22,7	16,7	30,7	363,3	
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:		24,9	16,9	54,4	469,7	

ДЕНЬ 4

Колбета	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

Курица по-купечески (филе грудки, гречка, лук, морковь)	30/170	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	

ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	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

ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
ай 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

Омлет натуральный	200	19,9	23,1	2,3	296,9	467 сб.1982
Бутерброд с сыром	25/8	4,2	2,4	13,8	93,4	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009 сб.1981
Печенье Имбирное	1шт(30гр)	1,7	0,6	21,7	99,4	
Итого:		29,3	26,6	65,8	619,6	

ДЕНЬ 8

Печень тушенная в соусе	30/60	8,5	9,7	7,4	150,6	618 сб.1981
Макаронны отварные	155	6,5	4,6	36,1	211,9	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
Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5	
Итого:		19,3	15,4	93,5	589,8	

ДЕНЬ 9

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 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 Подмосковский	55	2,6	1,5	23,7	119,0	
Итого:		25,0	19,6	98,2	668,9	

ДЕНЬ 10

Огурец свежий	15	0,1		0,4	2,1	816 сб.1983
Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5	105 сб.«Сб. рецептур ш
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 сухофруктов	200	1,1		34,0	140,4	933 сб.1981
Итого:		20,0	25,1	84,8	645,0	

ДЕНЬ 11

Биточки "Пикантные"	90	11,0	2,6	10,4	109,1	9 сб.ГорПо "Урал"
<i>филе минтая, творог</i>						
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8	824 сб.1982
Гречка отварная с овощами	170/5/5	9,0	10,1	46,1	311,3	463 сб.1996
<i>(лук, морковь)</i>						
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	1010 сб.1981
Йогурт "Простаквашино"	110гр					
Итого:		24,5	13,6	91,4	586,1	

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		25,7	103,7	396 сб.1986
Пряник Северный	35гр					

Меню приготавливаемых блюд
 период: осенне-зимний
 ОВЗ, ГПД

Утверждено
 Председатель правления ГорПо "Урал"
 Т.С.Еланицева
 10.02.2025

Согласовано
 Директор МБОУ "СОШ № 2"
 Т.А.Сергеева
 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	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	170	0,7	0,7	16,7	75,5	
Итого:		14,2	12,9	85,1	513,2	

Обед

Суп-пюре из картофеля с гренками <i>картофель, морковь, лук, молоко, гренки</i>	250/10	4,7	10,5	27,8	223,9	266 сб.1982
Печень тушеная в соусе	35/45	9,5	10,4	7,0	159,8	618 сб.1981
Макаронны 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 <i>фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук</i>	40/160	13,8	21,0	24,7	342,7	4 сб.ГорПо"Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.ГорПо "Урал"
Йогурт "Для всей семьи"	180	5,9	1,9	23,7	135,1	
Итого:		21,4	23,0	59,3	530,4	

Обед

Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4	208 сб.1981
Грудка в сметанном соусе <i>куриная грудка, сметана, соль</i>	55	10,0	4,3	5,4	100,6	
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

Сырники	140гр(2шт)	22,7	16,7	30,7	363,3	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"

сахаром	200	0,1	10,0	40,6 1009 сб.1981
Итого:		24,9	54,4	469,7
Обед				
Суп куриный с вермишелью	250/25	8,3	20,6	167,1 233 сб.1981
Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	80	8,4	3,7	91,3 517 сб.1982
Рис отварной с луком, морковью	160/5/5	3,2	32,9	209,4 465 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	13,8	65,8 сб.Горпо
Компот из изюма	200	0,6	31,1	128,2 932 сб.1981
Итого:		25,2	118,6	740,7
ДЕНЬ 4				
Завтрак				
Котлета	90	13,4	22,0	311,4 658 сб.1982
Соус красный основной	5	0,1	0,3	2,6 528 сб.1996
Картофельное пюре	180	4,0	28,6	185,1 472 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	13,8	65,8 сб.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Компот из свежих яблок	200	0,1	12,0	48,2 924 сб.1981
Итого:		21,8	83,4	678,9
Обед				
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	9,1	100,0 197 сб.1981
Запеканка из макарон с мясом	180	21,9	78,3	529,1
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	35	3,0	19,3	92,1 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	13,8	65,8 сб.Горпо
Снежок	205	10,5	17,9	173,9
Итого:		39,4	138,2	960,9
ДЕНЬ 5				
Завтрак				
Курица по-купечески	30/170	17,9	46,0	341,9 642 сб.1982
(Филе грудки, гречка, лук, морковь)				
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	11,0	52,6 сб.Горпо
Кофейный напиток	200	2,3	17,0	93,3 1024 сб.1981
Мандарин	105	0,8	7,9	36,8
Итого:		24,9	95,6	590,4
Обед				
Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	12,2	111,7 176 сб.1981
картофель, капуста, свекла, морковь, лук, сметана				
Фрикадельки мясные	75	10,4	6,2	206,4
Соус красный основной	15	0,2	1,0	7,8 824 сб.1982
Пюре гороховое	150	34,6	72,1	487,3
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	35	3,0	19,3	92,1 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	13,8	65,8 сб.Горпо
Чай с сахаром	200	0,1	6,0	24,7 1009 сб.1981
Итого:		52,1	130,6	995,8
ДЕНЬ 6				
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	13,8	133,4 2 сб.1981
Тфтели	90	12,5	28,8	336,7 423 сб.1996

1 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. Горло
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 запеченая в яйце	50/130	22,4	16,2	3,9	251,6	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб. Горло
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

Омлет натуральный	200	19,9	23,1	2,3	296,9	467 сб. 1982
Бутерброд с сыром	25/8	4,2	2,4	13,8	93,4	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2	сб. ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009 сб. 1981
Печенье Имбирное	1шт(30гр)	1,7	0,6	21,7	99,4	
Итого:		29,3	26,6	65,8	619,6	

Обед

Суп картофельный с клецками	250/30	2,6	4,5	16,6	117,4	228 сб. 1982
Жаркое по-домашнему	30/150	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. Горло
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

Печень тушеная в соусе	30/60	8,5	9,7	7,4	150,6	618 сб. 1981
Макаронные отварные	155	6,5	4,6	36,1	211,9	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"
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6	698 сб. 1986
Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5	
Итого:		19,3	15,4	93,5	589,8	

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	205 сб. справ москвы
Рис цветной	150	3,7	2,2	31,6	161,4	124 сб. сб. шк

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 Подмосковский	55	2,6	1,5	23,7	119,0
Итого:		25,0	19,6	98,2	668,9

Обед

Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4 208 сб.1981
Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	70	7,3	4,2	3,3	79,9 517 сб.1982
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	1,9	0,1	28,9	124,2 932 сб.1981
Итого:		21,4	15,6	120,4	708,2

ЗАВТРАК

Огурец свежий	15	0,1		0,4	2,1 816 сб.1983
Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5 105 сб.«Сб. рецептов ш
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 сухофруктов	200	1,1		34,0	140,4 933 сб.1981
Итого:		20,0	25,1	84,8	645,0

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

ЗАВТРАК

Биточки "Пикантные"	90	11,0	2,6	10,4	109,1 9 сб.ГорПо "Урал"
Филе минтая, творог					
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8 824 сб.1982
Гречка отварная с овощами (лук, морковь)	170/5/5	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, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3 1010 сб.1981
Йогурт "ПростаКвашино"	110гр				
Итого:		24,5	13,6	91,4	586,1

Обед

Суп картофельный с рыбой минтай	250/12,5	5,1	1,7	25,1	136,6 215 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	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:		40,6	22,9	190,3	1 129,6

ДЕНЬ 12

ЛЗУ	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		25,7	103,7 396 сб.1986
Пряник Северный	35гр				

Итого: 18,1 15,7 62,2 462,7

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:

646,3 505,7 2 396,7 16 724,7