

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

Меню приготавливаемых блюд
период: весенний
возрастная группа: дети с 7 до 11 лет

Утверждаю
Председатель правления ГорПо "Урал"
А.С.Т.С.Еланицева



Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
<u>10.04.2024</u>						
Грудка в сметанном соусе <i>куриная грудка, сметана, соль</i>	90	16,4	7,9	9,0	172,1	
Гречка отварная с овощами <i>(лук, морковь)</i>	160	7,9	9,3	40,9	279,2	463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	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	27,0	133,2	1024 сб.1981
Итого:	500	28,6	18,8	100,5	686,1	
<u>11.04.2024</u>						
Яичница по-деревенски с зел.горошком <i>(яйцо, картофель, молоко)</i>	230	12,3	11,8	27,0	263,7	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	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
Снежок	200	10,3	6,6	17,4	169,7	
Печенье Творожное	25гр	1,2	1,2	13,5	69,5	
Итого:	505	26,5	18,9	80,2	596,9	
<u>12.04.2024</u>						
Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,7	5,5	3,9	68,2	22 сб.технологические карты рецептов для ДОУ и школьных учреждений
Жаркое по-домашнему <i>говядина, картофель, морковь, лук</i>	200	19,8	17,3	28,2	347,8	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.Горпо
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5	1011 сб.1981
Итого:	26,2	29,9	80,1	694,7		
<u>15.04.2024</u>						
Бутерброд с сыром, маслом	25/15/15	6,2	15,1	14,0	216,8	
Каша рисовая с маслом	180/10	4,7	8,9	28,2	211,6	417 сб.1983
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5	16,0	23,0	66,2	628 сб.1996
Сок Джустик	200				92,0	
Итого:	665	13,1	24,2	92,2	639,2	
<u>16.04.2024</u>						
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	4,8	10,2	13,9	166,5	3 сб.2005
Тефтели	80	11,1	17,0	25,5	299,2	423 сб.1996
Рагу овощное	170	2,8	8,3	19,0	161,8	
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо

- сахаром, лимоном 200/10 0,2 26,3 1010 сб.1981

Итого:

200/10	525	20,6	35,7	6,3	706,4
--------	-----	------	------	-----	-------

17.04.2024

Бутерброд с маслом	25/5	2,2	3,9	13,8	98,9
Тефтели рыбные	100	12,4	4,9	14,4	151,4 сб.Горпо
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 сухофруктов	200	0,1	0,1	25,5	102,8 1011 сб.1981
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0
Итого:	600	20,6	14,4	96,0	594,9

18.04.2024

Биточки из кур	90	15,3	18,8	16,1	295,0 205 сб.справ москвы
Запеканка овощная	160	5,2	4,6	21,5	147,6
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	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
Йогурт "Для всей семьи"	200	6,6	2,1	26,2	149,7
Итого:	500	30,9	26,0	88,6	710,7

19.04.2024

Печень тушеная в соусе	100	13,5	12,7	8,4	202,3 618/824 сб.1981
Макаронны отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	175	5,6	3,6	30,9	178,6 469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	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
Молоко	200	6,0	6,4	9,4	119,2
Итого:	525	29,0	23,2	73,5	618,5

22.04.2024

Запеканка творожная с отварной морковью	230	31,1	13,1	30,1	362,3
Молоко сгущеное	15	1,1	1,3	8,3	49,1
Бутерброд с маслом	25/10	2,2	7,5	13,9	132,0
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Чай с сахаром	200	0,1	0,1	10,0	40,6 1009 сб.1981
Итого:	500	35,8	21,6	70,6	620,2

23.04.2024

Биточки рыбные (минтай)	100	12,8	7,5	16,6	185,3 510 сб.Сборник рец2010
Картоф.пюре с кап.тушеной	100/70	4,0	5,9	23,2	162,2 694; 708 сб.2005
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	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
Какао с молоком	200	5,5	5,5	18,1	144,0 1025 сб.1982
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Итого:	650	26,6	19,9	95,4	667,6

ВСЕГО: 257,9 232,6 852,8 6 535,2

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

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



Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
-------	-------	----------	---------	----------	----------	-----------

10.04.2024

Грудка в сметанном соусе <i>куриная грудка, сметана, соль</i>	90	16,4	7,9	9,0	172,1	
Гречка отварная с овощами <i>(лук, морковь)</i>	160	7,9	9,3	40,9	279,2	463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	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	27,0	133,2	1024 сб.1981
Итого:		28,6	18,8	100,5	686,1	

11.04.2024

Яичница по-деревенски с зел.горошком <i>(яйцо, картофель, молоко)</i>	230	12,3	11,8	27,0	263,7	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	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
Снежок	200	10,3	6,6	17,4	169,7	
Печенье Творожное	25гр	1,2	1,2	13,5	69,5	
Итого:		26,5	18,9	80,2	596,9	

12.04.2024

Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,7	5,5	3,9	68,2	22 сб.технологические карты рецептов для ДОУ и школьных
Жаркое по-домашнему <i>говядина, картофель, морковь, лук</i>	200	19,8	17,3	28,2	347,8	4 сб.ГорПо"Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	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 молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5	1011 сб.1981
Итого:		26,2	29,9	80,1	694,7	

13.04.2024

Фрикадельки	70	10,3	15,4	10,0	219,8	
Пюре гороховое	160	36,9	7,2	76,9	519,8	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	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	0,1	10,0	40,6	1009 сб.1981
Пирожное "Лакомка"	70гр	0,1	0,1	0,6	3,7	
Итого:		51,2	23,2	122,3	902,3	

15.04.2024

Бутерброд с сыром, маслом	25/15/15	6,2	15,1	14,0	216,8	
Каша рисовая с маслом	180/10	4,7	8,9	28,2	211,6	417 сб.1983
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628 сб.1996

	200	23,0	92,0
Итого:		24,2	639,2
16.04.2024			
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	10,2	166,5 3 сб.2005
Тертели	80	17,0	299,2 423 сб.1996
Рагу овощное	170	8,3	161,8
Хлеб ржано- пшеничный	20	0,2	52,6 сб.Горло
Чай с сахаром, лимоном	200/10	6,3	26,3 1010 сб.1981
Итого:		35,7	706,4
17.04.2024			
Бутерброд с маслом	25/5	3,9	98,9
Тертели рыбные	100	14,4	151,4 сб.Горло
Картофельное пюре	150	5,1	154,2 472 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	20	0,2	52,6 сб.Горло
Компот из сухофруктов	200	0,1	102,8 1011 сб.1981
Мандарин	100	0,2	35,0
Итого:		14,4	594,9
18.04.2024			
Биточки из кур	90	18,8	295,0 205 сб.справ москвы
Запеканка овощная	160	4,6	147,6
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	0,3	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	0,2	52,6 сб.Горло
Йогурт "Для всей семьи"	200	2,1	149,7
Итого:		23,1	665,5
19.04.2024			
Печень тушеная в соусе	100	12,7	202,3 618/824 сб.1981
Макароны отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	175	3,6	178,6 469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	0,3	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	0,2	52,6 сб.Горло
Молоко	200	6,4	119,2
Итого:		23,2	618,5
20.04.2024			
Котлета	75	18,3	259,5 658 сб.1982
Капуста тушеная	150	5,5	127,3 439 сб.справочник моск
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	0,3	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	0,2	52,6 сб.Горло
Компот из сухофруктов	200	34,0	140,4 933 сб.1981
Мармелад	30г	19,9	79,7
Итого:		106,9	725,3
22.04.2024			
Запеканка творожная с отварной морковью	230	13,1	362,3
Молоко гущеное	15	0,9	32,7
Бутерброд с маслом	25/10	7,5	132,0
Хлеб ржано- пшеничный	20	0,2	52,6 сб.Горло
Чай с сахаром	200	10,0	40,6 1009 сб.1981
Итого:		21,6	620,2
23.04.2024			
Биточки рыбные (минтай)	100	7,5	185,3 510 сб.Сборник рец2010

	100/70	4,0	5,9	23,2	162,2 694; 708 сб.2005
пюре с кап. тушеной					
хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	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
Какао с молоком	200	5,5	5,5	18,1	144,0 1025 сб. 1982
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Итого:		26,6	19,9	95,4	667,6

Меню приготавливаемых блюд
 период: весенний
 ОВЗ, ГПД

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

Утверждаю
 Председатель правления ГорПО "Урал"
 Т.С. Еланицева

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
10.04.2024						
Завтрак						
Грудка в сметанном соусе <i>куриная грудка, сметана, соль</i>	90	16,4	7,9	9,0	172,1	
Гречка отварная с овощами <i>(лук, морковь)</i>	160	7,9	9,3	40,9	279,2	463 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	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	27,0	133,2	1024 сб. 1981
Итого:		28,6	18,8	100,5	686,1	
Обед						
Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,7	176 сб. 1981
Котлета	50	7,4	12,2	8,3	173,0	658 сб. 1982
Макароны отварные	160	6,7	4,8	37,2	218,8	469 сб. 1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб. ГорПО "Урал"
Какао с молоком	200	5,5	5,5	18,1	144,0	1025 сб. 1982
Итого:		25,7	29,2	103,4	779,0	
11.04.2024						
Завтрак						
Яичница по-деревенски с зел.горошком <i>(яйцо, картофель, молоко)</i>	230	12,3	11,8	27,0	263,7	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	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
Снежок	200	10,3	6,6	17,4	169,7	
Печенье Творожное	25гр	1,2	1,2	13,5	69,5	
Итого:		26,5	18,9	80,2	596,9	
Обед						
Суп куриный с вермишелью	250/25	8,3	5,7	20,6	167,1	233 сб. 1981
Биточки рыбные (минтай)	90	11,5	6,8	14,9	166,8	510 сб. Сборник рец2010
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2	824 сб. 1982
Рис отварной с луком, морковью	170	4,3	10,6	43,0	284,3	465 сб. 1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб. ГорПО "Урал"
Компот из кураги	200	1,9	0,1	28,9	124,2	932 сб. 1981
Итого:		30,4	23,9	135,6	879,1	
12.04.2024						
Завтрак						
Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,7	5,5	3,9	68,2	сб. технологические карты рецептур для ДОУ и школьных учреждений

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	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 молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5	1011 сб.1981
Итого:		26,2	29,9	80,1	694,7	
Обед						
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4	208 сб.1981
Биточки из кур	80	13,8	17,1	14,2	265,4	205 сб.справ москвы
Соус красный основной	5	0,1	0,1	0,4	3,1	528 сб.1996
Каша перловая	150	5,2	4,2	37,4	208,7	465 сб.1982
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо "Урал"
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2	924 сб.1981
Итого:		25,7	28,3	109,7	796,3	

13.04.2024

Завтрак

Фрикадельки	70	10,3	15,4	10,0	219,8	
Пюре гороховое	160	36,9	7,2	76,9	519,8	
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		10,0	40,6	1009 сб.1981
Пирожное "Лакомка"	70гр	0,1	0,1	0,6	3,7	
Итого:		51,2	23,2	122,3	902,3	

Обед

Суп картофельный с дом.лапшой	250	3,1	3,3	20,2	123,2	235/1106 сб.1981
Пирог с картофелем, мясом	200	12,8	26,1	50,3	487,1	
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:		18,7	29,6	115,5	803,3	

15.04.2024

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	25/15/15	6,2	15,1	14,0	216,8	
Каша рисовая с маслом	180/10	4,7	8,9	28,2	211,6	417 сб.1983
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628 сб.1996
Сок Джустик	200			23,0	92,0	
Итого:		13,1	24,2	92,2	639,2	

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 тушенная в соусе	90	10,9	12,2	7,6	183,4	618 сб.1981
Макароны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	469 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо "Урал"
Компот из свежих фруктов	200мл	0,1	0,1	25,5	102,8	698 сб.1997
Итого:		26,2	27,7	123,3	846,7	

16.04.2024

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	4,8	10,2	13,9	166,5	3 сб.2005
Тефтели	80	11,1	17,0	25,5	299,2	423 сб.1996

агу овощное	170	2,8	8,3	19,0	161,8
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3 1010 сб.1981
Итого:		20,6	35,7	75,7	706,4

Обед

Помидор свежий	15	0,2		0,6	3,1 816 сб.1983
Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8 206 сб.2010
Мясо по-купечески (мясо, гречка)	180	16,6	16,8	36,1	362,0 642 сб.1982
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Кисель	200			5,0	20,0 883 сб.2005
Итого:		26,9	22,9	89,0	669,4

17.04.2024

Завтрак

Бутерброд с маслом	25/5	2,2	3,9	13,8	98,9
Тефтели рыбные	100	12,4	4,9	14,4	151,4 сб.Горпо
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 сухофруктов	200	0,1	0,1	25,5	102,8 1011 сб.1981
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0
Итого:		20,6	14,4	96,0	594,9

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	200/5	1,5	5,1	9,8	91,4 176 сб.1981
Рулет мясной с яйцом	50	6,3	8,9	3,5	118,9
Рис отварной с луком, морковью	170	4,3	7,3	44,3	260,2 465 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Какао с молоком	200	5,5	5,5	18,1	144,0 1025 сб.1982
Итого:		21,8	27,3	103,3	746,0

18.04.2024

Завтрак

Биточки из кур	90	15,3	18,8	16,1	295,0 205 сб.справ москвы
Запеканка овощная	160	5,2	4,6	21,5	147,6
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	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
Йогурт "Для всей семьи"	200	6,6	2,1	26,2	149,7
Итого:		30,9	26,0	88,6	710,7

Обед

Суп крестьянский с крупой, сметаной	250/5	2,2	6,2	14,6	122,9 216 сб.1981
Запеканка картофельная с мясом	160	12,1	20,6	28,1	346,2 430 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6 1009 сб.1981
Итого:		18,6	27,3	80,2	641,2

19.04.2024

Завтрак

Печень тушеная в соусе	100	13,5	12,7	8,4	202,3 618/824 сб.1981
Макаронны отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	175	5,6	3,6	30,9	178,6 469 сб.1996

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	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
Молоко	200	6,0	6,4	9,4	119,2	
Итого:		29,0	23,2	73,5	618,5	
Обед						
Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8	206 сб.2010
Гуляш из курицы	50/40	14,3	3,2	11,7	132,2	5 сб.ГорПо"Урал"
Каша пшениная рассыпчатая	150	7,2	3,9	39,9	223,4	405 сб.1982
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо "Урал"
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2	924 сб.1981
Итого:		31,7	13,1	110,9	688,1	
20.04.2024						
Завтрак						
Колбаса	75	11,1	18,3	12,5	259,5	658 сб.1982
Капуста тушеная	150	3,7	5,5	15,7	127,3	439 сб.справочник моск
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
Мармелад	30г			19,9	79,7	
Итого:		19,8	24,3	106,9	725,3	
Обед						
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	1,9	5,3	14,6	113,6	208 сб.1981
Суфле из печени	140	20,4	9,5	36,7	313,7	
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо "Урал"
Кисель	200			5,0	20,0	883 сб.2005
Итого:		26,5	15,3	83,9	578,8	
22.04.2024						
Завтрак						
Запеканка творожная с отварной морковью	230	31,1	13,1	30,1	362,3	
Молоко сгущеное	15	0,7	0,9	5,6	32,7	
Бутерброд с маслом	25/10	2,2	7,5	13,9	132,0	
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981
Итого:		35,8	21,6	70,6	620,2	
Обед						
Суп картофельный с рыбой	250/12,5	5,9	2,7	25,1	148,8	215 сб.1981
Фрикадельки мясные	50	7,6	11,8	4,5	154,9	
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8	824 сб.1982
Макаронные отварные	170	7,2	5,1	39,6	232,5	469 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо "Урал"
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628 сб.1996
Итого:		25,6	20,5	113,7	741,7	
23.04.2024						
Завтрак						
Биточки рыбные (минтай)	100	12,8	7,5	16,6	185,3	510 сб.Сборник рец2010
Картоф.пюре с кап.тушеной	100/70	4,0	5,9	23,2	162,2	694; 708 сб.2005
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

200	5,5	5,5	18,1	144,0	1025 сб.1982
130	0,5	0,5	12,7	57,7	
Итого:	26,6	19,9	95,4	667,6	
250/5	2,0	6,3	11,3	109,4	217 сб.1981
60	8,2	11,5	4,6	154,6	159 сб.справочник
150	7,7	5,8	39,5	241,1	463 сб.1996
50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПО "Урал"
200	2,3	1,8	27,0	133,2	1024 сб.1981
Итого:	24,4	25,9	109,8	769,8	
ВСЕГО:	625,3	560,8	2 327,7	16 859,1	

Технолог: _____ Калькулятор: _____

Зам по ОП: _____