

Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 2"
Т.А.Сергеева
12.05.2025

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

Утверждаю
Председатель правления ГорПо "Урал"
Т.С.Еланцева
12.05.2025

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Бутерброд с сыром, маслом	25/15/10	6,1	11,5	13,9	183,7	
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
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009 сб.1981
Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71,0	
Итого:		13,3	19,1	74,8	523,6	
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"	180	5,9	1,9	23,7	135,1	
Итого:		20,5	21,1	62,1	520,7	
ДЕНЬ 3						
Запеканка творожная с отварной морковью	130/70	28,7	10,0	27,1	313,0	
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
Манник	50	3,9	11,0	28,0	226,6	
Итого:		34,8	21,3	78,9	646,0	
ДЕНЬ 4						
Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4	658 сб.1982
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2	824 сб.1982
Макароны отварные	160	6,7	4,8	37,2	218,8	469 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
Компот из изюма	200	0,6	0,2	31,1	128,2	932 сб.1981
Пряник Ягодный	55	2,6	2,4	31,1	156,6	
Итого:		27,6	30,1	142,6	951,8	
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	95	0,8	0,2	7,2	33,6	
Итого:		24,8	12,1	94,9	587,2	
ДЕНЬ 6						
Омлет натуральный	200	19,9	23,1	2,3	296,9	467 сб.1982

Материнский с сыром	25/8	4,2	2,4	13,8	93,4
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
Корж сахарный	40гр	3,0	4,6	29,7	172,2
Итого:		29,3	30,4	65,5	653,0

ДЕНЬ 7

Котлета	80	11,9	19,6	13,3	276,8 658 сб. 1982
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2 824 сб. 1982
Картофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6	185,1 472 сб. 1996
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. ГорПо "Урал"
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6 698 сб. 1986
Итого:		20,0	26,3	78,7	632,1

ДЕНЬ 8

Плов из говядины	200	15,7	14,2	44,2	367,2 1982
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб. Горпо
Чай с молоком	200	1,0	1,0	11,4	58,4 1011 сб. 1981
Печенье Творожное	30	1,4	1,4	16,2	83,4
Итого:		20,7	16,9	88,3	587,9

ДЕНЬ 9

Бутерброд с сыром, огурцом	25/10/10	4,8	2,9	14,0	101,7
Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5 105 сб. «Сб. рецептур ш
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8 824 сб. 1982
Макароны отварные	160	6,7	4,8	37,2	218,8 469 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. ГорПо "Урал"
Компот из сухофруктов	200	1,1		38,0	156,4 933 сб. 1981
Итого:		28,2	28,1	116,9	833,0

ДЕНЬ 10

Биточки "Пикантные"	90	11,0	2,6	10,4	109,1 9 сб. ГорПо "Урал"
Гречка отварная с овощами	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	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
Йогурт "Простаквино"	110гр				
Итого:		23,9	13,2	87,6	565,1

ВСЕГО:

243,1	218,4	890,4	6 500,4
--------------	--------------	--------------	----------------

Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 2"
Т.А.Сергеева
12.05.2025

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

Утверждаю
Председатель правления ГорПо "Урал"
Т.С.Еланцева
12.05.2025

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Бутерброд с сыром, маслом	25/15/10	6,1	11,5	13,9	183,7	
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
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009 сб.1981
Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71,0	
Итого:		13,3	19,1	74,8	523,6	
ДЕНЬ 2						
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"	180	5,9	1,9	23,7	135,1	
Итого:		20,5	21,1	62,1	520,7	
ДЕНЬ 3						
Запеканка творожная с отварной морковью	200	28,7	10,0	27,1	313,0	
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
Манник	50	3,9	11,0	28,0	226,6	
Итого:		34,8	21,3	78,9	646,0	
ДЕНЬ 4						
Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4	658 сб.1982
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2	824 сб.1982
Макаронные отварные	160	6,7	4,8	37,2	218,8	469 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
Компот из изюма	200	0,6	0,2	31,1	128,2	932 сб.1981
Пряник Ягодный	55	2,6	2,4	31,1	156,6	
Итого:		27,6	30,1	142,6	951,8	
ДЕНЬ 5						
Курица по-купечески	200	17,9	9,6	46,0	341,9	642 сб.1982
(филе грудки, гречка, лук, морковь)						
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	95	0,8	0,2	7,2	33,6	
Итого:		24,8	12,1	94,9	587,2	
ДЕНЬ 6						
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	3,5	5,2	13,8	116,1	
Тефтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7	423 сб.1996

у овощное	150	2,4	6,3	13,7	120,9 213 сб. справочник
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		10,1	41,5 1010 сб. 1981
Печенье "Маковка"	20				

Итого: 20,6 30,9 80,2 681,0

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	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
Корж сахарный	40гр	3,0	4,6	29,7	172,2

Итого: 29,3 30,4 65,5 653,0

ДЕНЬ 8

Котлета	80	11,9	19,6	13,3	276,8 658 сб. 1982
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2 824 сб. 1982
Картофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6	185,1 472 сб. 1996
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. ГорПо "Урал"
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6 698 сб. 1986

Итого: 20,0 26,3 78,7 632,1

ДЕНЬ 9

Плов из говядины	200	15,7	14,2	44,2	642 сб. сборник рецептов блюд и кулинарных изделий
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	367,2 1982
Чай с молоком	200	1,0	1,0	11,4	78,9 сб. Горпо
Печенье Творожное	30	1,4	1,4	16,2	58,4 1011 сб. 1981

Итого: 20,7 16,9 88,3 587,9

ДЕНЬ 10

Бутерброд с сыром, огурцом	25/10/10	4,8	2,9	14,0	101,7
Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5 105 сб. «Сб. рецептов ш
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8 824 сб. 1982
Макаронные отварные	160	6,7	4,8	37,2	218,8 469 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. ГорПо "Урал"
Компот из сухофруктов	200	1,1		38,0	156,4 933 сб. 1981

Итого: 28,2 28,1 116,9 833,0

ДЕНЬ 11

Биточки "Пикантные"	90	11,0	2,6	10,4	109,1 9 сб. ГорПо "Урал"
филе минтая, творог					
Гречка отварная с овощами	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	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
Йогурт "Простаквино"	110гр				

Итого: 23,9 13,2 87,6 565,1

ДЕНЬ 12

АЗУ	180	14,4	14,4	22,8	278,1 596 сб. 2006
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. ГорПо "Урал"
Кисель	200			5,0	20,0 883 сб. 2005
Мармелад	40г			26,6	106,2

Согласовано

Директор МБОУ "СОШ № 2 "

Т.А.Сергеева

12.05.2025

Меню приготавливаемых блюд

период: весенний

ОВЗ, ГПП

Утверждено

Председатель правления ГорПо "Урал"

Т.С.Еланцева

12.05.2025

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
Бутерброд с сыром, маслом	25/15/10	6,1	11,5	13,9	183,7	
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
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009 сб.1981
Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71,0	
Итого:		13,3	19,1	74,8	523,6	
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 тушеная в соусе	90	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
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 сб.1996
Итого:		24,9	25,8	106,4	757,5	
ДЕНЬ 2						
Завтрак						
Мясо тушеное с картофелем	200	12,5	19,0	24,7	319,8	4 сб.ГорПо"Урал"
<i>фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук</i>						
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Йогурт "Для всей семьи"	180	5,9	1,9	23,7	135,1	
Итого:		20,5	21,1	62,1	520,7	
Обед						
Рассольник "Ленинградский"со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4	208 сб.1981
Биточки из кур	80	13,0	12,3	13,3	215,7	205 сб.справ москвы
Гречка отварная	170	8,7	6,6	44,8	273,3	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
Компот из сухофруктов	200	1,1		38,0	156,4	933 сб.1981
Итого:		29,8	25,7	144,6	929,5	
ДЕНЬ 3						
Завтрак						
Запеканка творожная с отварной морковью	200	28,7	10,0	27,1	313,0	
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

лик	50	3,9	11,0	28,0	226,6
<i>Итого:</i>		34,8	21,3	78,9	646,0
Обед					
Суп куриный с вермишелью	250/25	8,3	5,7	20,6	167,1 233 с6.1981
Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	80	8,4	4,8	3,7	91,3 517 с6.1982
Рис отварной с луком, морковью	180	3,4	7,4	34,8	220,1 465 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 с6.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.Горпо
Компот из сухофруктов	200	1,1		38,0	156,4 933 с6.1981
<i>Итого:</i>		25,9	18,5	127,4	779,6

ДЕНЬ 4

Завтрак

Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4 658 с6.1982
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2 824 с6.1982
Макаронные отварные	160	6,7	4,8	37,2	218,8 469 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.Горпо
Компот из изюма	200	0,6	0,2	31,1	128,2 932 с6.1981
Пряник Ягодный	55	2,6	2,4	31,1	156,6
<i>Итого:</i>		27,6	30,1	142,6	951,8

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,6	5,2	7,3	82,0 197 с6.1981
Запеканка из макарон с мясом	180	21,9	14,3	78,3	529,1
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6 с6.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 с6.Горпо
Снежок	180	9,3	5,9	15,7	153,2
<i>Итого:</i>		36,1	25,7	123,3	869,5

ДЕНЬ 5

Завтрак

Курица по-купечески (филе грудки, гречка, лук, морковь)	200	17,9	9,6	46,0	341,9 642 с6.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 с6.Горпо
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3 1024 с6.1981
Мандарин	95	0,8	0,2	7,2	33,6
<i>Итого:</i>		24,8	12,1	94,9	587,2

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной картофель, капуста, свекла, морковь, лук, сметана	250/5	1,8	6,2	12,2	111,7 176 с6.1981
Фрикадельки мясные	75	10,4	15,6	6,2	206,4
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8 824 с6.1982
Пюре гороховое	150	34,6	6,8	72,1	487,3
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7 1009 с6.1981
<i>Итого:</i>		51,3	29,3	125,1	969,5

ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром, маслом

116,1

25/5/5

13,8

3,5

5,2

125,1

969,5

фтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7 423 сб.1996
Рагу овощное	150	2,4	6,3	13,7	120,9 213 сб.справочник
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		10,1	41,5 1010 сб.1981
Печенье "Маковка"	20				
Итого:		20,6	30,9	80,2	681,0

Обед

Суп гороховый	200	4,7	4,4	15,9	122,3 206 сб.2010
Гренки к супу	10гр	1,0	0,1	6,6	31,7
Рыба запеченная в яйце	180	21,5	16,1	3,7	245,9
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
Итого:		30,0	20,9	81,2	632,8

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	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
Корж сахарный	40гр	3,0	4,6	29,7	172,2
Итого:		29,3	30,4	65,5	653,0

Обед

Суп картофельный с дом.лапшой	250	3,1	3,3	20,2	123,2 235/1106 сб.1981
Жаркое по-домашнему	190	11,4	10,9	24,6	242,1 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
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3 628 сб.1996
Итого:		18,8	14,7	81,6	534,0

ДЕНЬ 8

Завтрак

Котлета	80	11,9	19,6	13,3	276,8 658 сб.1982
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2 824 сб.1982
Картофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6	185,1 472 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6 698 сб.1986
Итого:		20,0	26,3	78,7	632,1

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	10	0,1	0,2	0,7	5,2 824 сб.1982
Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,2	3,9	39,9	223,4 405 сб.1982
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 апельсина	200	0,2		25,7	103,7 396 сб.1986
Итого:		24,9	25,0	132,0	852,6

ДЕНЬ 9

Завтрак

642 сб. сборник рецептов блюд и кулинарных изделий

Плов из говядины	200	15,7	14,2	44,2	367,2 1982
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб. Горпо
Чай с молоком	200	1,0	1,0	11,4	58,4 1011 сб. 1981
Печенье Творожное	30	1,4	1,4	16,2	83,4
Итого:		20,7	16,9	88,3	587,9
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	80	8,4	4,8	3,7	91,3 517 сб. 1982
Картофель запеченный	150	3,0	5,6	26,0	166,2 442 сб. сб. школ
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 кураги	200	1,9	0,1	28,9	124,2 932 сб. 1981
Итого:		19,9	17,3	104,3	652,7

ДЕНЬ 10

Завтрак

Бутерброд с сыром, огурцом	25/10/10	4,8	2,9	14,0	101,7
Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5 105 сб. «Сб. рецептов ш
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8 824 сб. 1982
Макаронные отварные	160	6,7	4,8	37,2	218,8 469 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. ГорПо "Урал"
Компот из сухофруктов	200	1,1		38,0	156,4 933 сб. 1981
Итого:		28,2	28,1	116,9	833,0

Обед

Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8 206 сб. 2010
Гренки к супу	10гр	1,0	0,1	6,6	31,7
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
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7 1009 сб. 1981
Итого:		24,2	12,1	81,4	531,2

ДЕНЬ 11

Завтрак

Биточки "Пикантные"	90	11,0	2,6	10,4	109,1 9 сб. ГорПо "Урал"
Филе минтая, творог					
Гречка отварная с овощами	170/5/5	9,0	10,1	46,1	311,3 463 сб. 1996
(лук, морковь)					
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, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3 1010 сб. 1981
Йогурт "Простаквашино"	110гр				
Итого:		23,9	13,2	87,6	565,1

Обед

Суп картофельный с рыбой	250/12,5	5,1	1,7	25,1	136,6 215 сб. 1981
Макаронник с мясом	210	29,3	19,7	116,2	759,0
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

лапиток из шиповника

200	0,5	16,0	66,2	628 сб.1986
<i>Итого:</i>	<i>39,2</i>	<i>21,9</i>	<i>184,8</i>	<i>1 093,4</i>

ДЕНЬ 12

Завтрак

АЗУ	35/150	14,4	14,4	278,1	596 сб.2006
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Кисель	200			20,0	883 сб.2005
Мармелад	40г			26,6	106,2
<i>Итого:</i>		<i>16,5</i>	<i>14,6</i>	<i>68,1</i>	<i>470,1</i>

Обед

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	109,4	217 сб.1981
Рулет мясной с яйцом	80	10,1	14,2	190,2	
Пюре гороховое	150	34,6	6,8	487,3	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	52,6	сб.Горпо
Компот из сухофруктов	200	1,1		156,4	933 сб.1981
<i>Итого:</i>		<i>51,5</i>	<i>27,6</i>	<i>151,7</i>	<i>1 061,7</i>

ВСЕГО:

<i>656,7</i>	<i>528,6</i>	<i>2 482,4</i>	<i>17 315,5</i>
--------------	--------------	----------------	-----------------