



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

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



Утверждено  
 Председатель Горпо "Урал"  
 Т.С. Блинова  
 13.01.2025

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев., г	ЭЦ, ккал	Рецептура
<b>ДЕНЬ 1</b>						
Бутерброд с сыром, маслом	35	3,5	5,2	13,8	116,1	
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
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 сб.1996
Коктейль Растишка	210-гр	6,9	4,2	21,0	149,5	
<b>Итого:</b>		<b>17,3</b>	<b>16,3</b>	<b>86,0</b>	<b>560,1</b>	
<b>ДЕНЬ 2</b>						
Мясо тушеное с картофелем фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук	200	14,1	20,8	27,4	353,0	4 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	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	
<b>Итого:</b>		<b>24,9</b>	<b>23,4</b>	<b>81,1</b>	<b>634,2</b>	
<b>ДЕНЬ 3</b>						
Омлет натуральный	200	19,8	26,8	4,1	336,9	467 сб.1982
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
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9	
<b>Итого:</b>		<b>22,1</b>	<b>27,2</b>	<b>41,5</b>	<b>499,2</b>	
<b>ДЕНЬ 4</b>						
Курица по-купечески (филе грудки, гречка, лук, морковь)	200	23,6	9,4	44,7	357,9	642 сб.1982
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		6,1	25,2	1010 сб.1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	
<b>Итого:</b>		<b>26,4</b>	<b>10,2</b>	<b>77,3</b>	<b>506,6</b>	
<b>ДЕНЬ 5</b>						
Бутерброд с сыром, маслом	35	3,5	5,2	13,8	116,1	
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	150	3,4	5,1	23,8	154,2	472 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5	1011 сб.1981
<b>Итого:</b>		<b>21,9</b>	<b>31,3</b>	<b>72,8</b>	<b>660,6</b>	
<b>ДЕНЬ 6</b>						
Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4	2 сб.1981
Каша "Янтарная" с маслом	180/5	5,4	6,6	31,0	204,6	

с яблоком									
б ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо				
пот из кураги	200	1,9	0,1	28,9	124,2 932 сб.1981				
урт "Простаквашино"	110гр								
<b>Итого:</b>		<b>13,8</b>	<b>13,4</b>	<b>84,6</b>	<b>514,8</b>				
<b>НЬ 7</b>									
ень тушенная в соусе	100	14,3	12,9	8,6	207,4 618/824 сб.1981				
сароны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1 469 сб.1996				
б "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"				
б ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо				
с сахаром	200	0,1		6,0	24,7 1009 сб.1981				
око	130	0,5	0,5	12,7	57,7				
<b>Итого:</b>		<b>25,9</b>	<b>18,4</b>	<b>92,5</b>	<b>639,6</b>				
<b>НЬ 8</b>									
в из курицы	200	16,6	5,3	43,9	289,7 6 сб.ГорПо "Урал"				
куринная грудка, рис, овощи									
б "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"				
б ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо				
иток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2 628 сб.1996				
урт "Простаквашино"	110гр								
<b>Итого:</b>		<b>21,3</b>	<b>5,9</b>	<b>87,4</b>	<b>487,4</b>				
<b>НЬ 9</b>									
чки	90	13,4	22,0	15,0	311,4 416 сб.1996				
гофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6	185,1 472 сб.1996				
б "Богатырский" обогащ.витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2 сб.ГорПо "Урал"				
пот из изюма	200	0,6	0,2	31,1	128,2 932 сб.1981				
<b>Итого:</b>		<b>21,4</b>	<b>28,6</b>	<b>96,7</b>	<b>729,9</b>				
<b>НЬ 10</b>									
рброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4 2 сб.1981				
тели	90	12,5	19,1	28,8	336,7 423 сб.1996				
ка отварная с овощами	200	10,0	10,9	51,4	343,5 463 сб.1996				
б ржано- пшеничный	40	3,4	0,4	22,0	105,2 сб.Горпо				
с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3 1010 сб.1981				
<b>Итого:</b>		<b>30,8</b>	<b>37,0</b>	<b>122,3</b>	<b>945,1</b>				
<b>ВСЕГО:</b>		<b>225,8</b>	<b>211,7</b>	<b>842,2</b>	<b>6 177,5</b>				

Согласовано  
Директор МБОУ "СОШ № 2"  
Т.А.Сергеева  
13.01.2025

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



Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев., г	ЭЦ, ккал	Рецептура
<b>ДЕНЬ 1</b>						
Бутерброд с сыром, маслом	35	3,5	5,2	13,8	116,1	
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
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 сб.1996
Коктейль Растишка	210гр	6,9	4,2	21,0	149,5	
<b>Итого:</b>		<b>17,3</b>	<b>16,3</b>	<b>86,0</b>	<b>560,1</b>	
<b>ДЕНЬ 2</b>						
Мясо тушеное с картофелем <i>фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук</i>	200	14,1	20,8	27,4	353,0	4 сб.ГорПо"Урал"
<b>ДЕНЬ 3</b>						
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	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	
<b>Итого:</b>		<b>24,9</b>	<b>23,4</b>	<b>81,1</b>	<b>634,2</b>	
<b>ДЕНЬ 4</b>						
Омлет натуральный	200	19,8	26,8	4,1	336,9	467 сб.1982
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
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9	
<b>Итого:</b>		<b>22,1</b>	<b>27,2</b>	<b>41,5</b>	<b>499,2</b>	
<b>ДЕНЬ 5</b>						
Курица по-купечески <i>(фриле грудки, гречка, лук, морковь)</i>	200	23,6	9,4	44,7	357,9	642 сб.1982
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		6,1	25,2	1010 сб.1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	
<b>Итого:</b>		<b>26,4</b>	<b>10,2</b>	<b>77,3</b>	<b>506,6</b>	
<b>ДЕНЬ 6</b>						
Бутерброд с сыром, маслом	35	3,5	5,2	13,8	116,1	
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	150	3,4	5,1	23,8	154,2	472 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5	1011 сб.1981
<b>Итого:</b>		<b>21,9</b>	<b>31,3</b>	<b>72,8</b>	<b>660,6</b>	
<b>ДЕНЬ 6</b>						
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

аю- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
с сахаром, лимоном	200/3	0,1		10,1	41,1 1010 сб.1981
Печенье "Творожное"	35гр(1шт)	4,7	5,1	20,5	146,5
<b>Итого:</b>		<b>26,2</b>	<b>35,9</b>	<b>97,8</b>	<b>819,3</b>

### ДЕНЬ 7

Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4 2 сб.1981
Каша "Янтарная" с маслом с яблоком	180/5	5,4	6,6	31,0	204,6
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Компот из кураги	200	1,9	0,1	28,9	124,2 932 сб.1981
Йогурт "Простаквашино"	110гр				
<b>Итого:</b>		<b>13,8</b>	<b>13,4</b>	<b>84,6</b>	<b>514,8</b>

### ДЕНЬ 8

Печень тушеная в соусе	100	14,3	12,9	8,6	207,4 618/824 сб.1981
Макаронны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1 469 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
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7 1009 сб.1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
<b>Итого:</b>		<b>25,9</b>	<b>18,4</b>	<b>92,5</b>	<b>639,6</b>

### ДЕНЬ 9

Плов из курицы куриная грудка, рис, овощи	200	16,6	5,3	43,9	289,7 6 сб.ГорПо"Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
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
Йогурт "Простаквашино"	110гр				
<b>Итого:</b>		<b>21,3</b>	<b>5,9</b>	<b>87,4</b>	<b>487,4</b>

### ДЕНЬ 10

Биточки	90	13,4	22,0	15,0	311,4 416 сб.1996
Картофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6	185,1 472 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2 сб.ГорПо "Урал"
Компот из изюма	200	0,6	0,2	31,1	128,2 932 сб.1981
<b>Итого:</b>		<b>21,4</b>	<b>28,6</b>	<b>96,7</b>	<b>729,9</b>

### ДЕНЬ 11

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
Гречка отварная с овощами	200	10,0	10,9	51,4	343,5 463 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,4	0,4	22,0	105,2 сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3 1010 сб.1981
<b>Итого:</b>		<b>30,8</b>	<b>37,0</b>	<b>122,3</b>	<b>945,1</b>

### ДЕНЬ 12

АЗУ	200	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		11,8	47,8 396 сб.1986
Мармелад	35			23,2	93,0
<b>Итого:</b>		<b>18,1</b>	<b>15,7</b>	<b>71,5</b>	<b>499,8</b>

**ВСЕГО:**

**270,0 263,3 1 011,5 7 496,6**



Меню приготавливаемых блюд  
 период: осенне-зимний  
 ОБЗ, ГПД



Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
<b>ДЕНЬ 1</b>						
Бутерброд с сыром, маслом	35	3,5	5,2	13,8	116,1	
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
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 сб.1996
Коктейль Растишка	210гр	6,9	4,2	21,0	149,5	
<b>Итого:</b>		<b>17,3</b>	<b>16,3</b>	<b>86,0</b>	<b>560,1</b>	
<b>Обед</b>						
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	80	9,6	11,9	7,2	174,6	618 сб.1981
Макаронные отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981
<b>Итого:</b>		<b>27,1</b>	<b>27,6</b>	<b>121,1</b>	<b>841,5</b>	
<b>ДЕНЬ 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
Мясо тушеное с картофелем	200	14,1	20,8	27,4	353,0	4 сб.ГорПо"Урал"
<i>фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук</i>						
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	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	
<b>Итого:</b>		<b>24,9</b>	<b>23,4</b>	<b>81,1</b>	<b>634,2</b>	
<b>Обед</b>						
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	1,8	6,3	13,6	118,6	208 сб.1981
Биточки из кур	80	13,8	13,0	14,2	229,1	205 сб.справ москвы
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2	824 сб.1982
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1	463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Кисель	200			5,0	20,0	883 сб.2005
<b>Итого:</b>		<b>29,8</b>	<b>26,1</b>	<b>114,2</b>	<b>811,3</b>	
<b>ДЕНЬ 3</b>						
<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный	200	19,8	26,8	4,1	336,9	467 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"

«Ток из мандарин и лимона  
Гририк Днепровский

200	0,2	0,1	11,4	46,6 698 сб.1986
50г		0,1	12,3	49,9
<b>Итого:</b>	<b>22,1</b>	<b>27,2</b>	<b>41,5</b>	<b>499,2</b>
250/25	8,3	5,7	20,6	167,1 233 сб.1981
85	12,2	13,5	8,9	206,3
160	3,1	7,0	30,9	198,7 465 сб.1996
<i>(обжаренные лук репчатый с морковью)</i>				
25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
200	0,6	0,2	31,1	128,2 932 сб.1981
<b>Итого:</b>	<b>28,4</b>	<b>26,9</b>	<b>119,0</b>	<b>831,9</b>

**ДЕНЬ 4**

**Завтрак**

200	23,6	9,4	44,7	357,9 642 сб.1982
<i>(филе грудки, гречка, лук, морковь)</i>				
25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
200/3	0,1	6,1	25,2	25,2 1010 сб.1981
130	0,5	0,5	12,7	57,7
<b>Итого:</b>	<b>26,4</b>	<b>10,2</b>	<b>77,3</b>	<b>506,6</b>

**Обед**

250	3,1	3,3	20,2	123,2 235/1106 сб.1981
150	11,4	19,6	25,4	323,2 430 сб.1996
50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПо "Урал"
25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
200			5,0	20,0 883 сб.2005
<b>Итого:</b>	<b>20,8</b>	<b>23,7</b>	<b>91,9</b>	<b>663,7</b>

**ДЕНЬ 5**

**Завтрак**

35	3,5	5,2	13,8	116,1
80	11,9	19,6	13,3	276,8 658 сб.1982
10	0,1	0,2	0,7	5,2 824 сб.1982
150	3,4	5,1	23,8	154,2 472 сб.1996
25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
200	1,0	1,0	7,4	42,5 1011 сб.1981
<b>Итого:</b>	<b>21,9</b>	<b>31,3</b>	<b>72,8</b>	<b>660,6</b>

**Обед**

250/5	1,8	6,2	12,2	111,7 176 сб.1981
<i>Борщ из св.капусты со сметаной картофель, капуста, свекла, морковь, лук, сметана</i>				
60	8,2	11,5	4,6	154,6 159 сб.справочник
150	34,6	6,8	72,1	487,3
40	3,4	0,4	22,0	105,2 сб.ГорПо "Урал"
25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
200	0,1	10,0	40,6	40,6 1009 сб.1981
45	0,1	0,1	1,0	1,0
<b>Итого:</b>	<b>50,2</b>	<b>25,1</b>	<b>134,7</b>	<b>966,2</b>

**ДЕНЬ 6**

-рборд с сыром, маслом ефтели	40 90	4,8 12,5	6,6 19,1	13,8 28,8	133,4 2 сб.1981 336,7 423 сб.1996
Овощи тушеные в соусе	150	2,4	5,0	13,7	109,0 213 сб.справочник
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		10,1	41,1 1010 сб.1981
Печенье "Творожное"	35гр(1шт)	4,7	5,1	20,5	146,5
<b>Итого:</b>		<b>26,2</b>	<b>35,9</b>	<b>97,8</b>	<b>819,3</b>

### Обед

Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8 206 сб.2010
Рыба запеченая в яйце	190	24,3	16,5	4,4	263,0
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
<b>Итого:</b>		<b>32,9</b>	<b>23,2</b>	<b>42,6</b>	<b>510,9</b>

### ДЕНЬ 7

#### Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4 2 сб.1981
Каша "Янтарная" с маслом с яблоком	180/5	5,4	6,6	31,0	204,6

Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Компот из кураги	200	1,9	0,1	28,9	124,2 932 сб.1981
Йогурт "Простаквашино"	110гр				
<b>Итого:</b>		<b>13,8</b>	<b>13,4</b>	<b>84,6</b>	<b>514,8</b>

### Обед

Суп картофельный с клецками	250/30	2,6	4,5	16,6	117,4 228 сб.1982
Жаркое по-домашнему	175	11,0	10,8	21,9	228,9 4 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Молоко	180	5,1	5,4	8,0	101,3
<b>Итого:</b>		<b>20,9</b>	<b>21,0</b>	<b>60,2</b>	<b>513,4</b>

### ДЕНЬ 8

#### Завтрак

Печень тушеная в соусе	100	14,3	12,9	8,6	207,4 618/824 сб.1981
Макаронны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1 469 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
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7 1009 сб.1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
<b>Итого:</b>		<b>25,9</b>	<b>18,4</b>	<b>92,5</b>	<b>639,6</b>

### 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 с рисом	80	10,4	17,8	12,5	251,3
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2 824 сб.1982
Каша пшениная 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
<b>Итого:</b>		<b>24,9</b>	<b>28,7</b>	<b>123,9</b>	<b>853,9</b>

### ДЕНЬ 9

**Завтрак**

Плов из курицы <i>куриная грудка, рис, овощи</i>	200	16,6	5,3	43,9	289,7 6 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
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
Йогурт "Простаквашино"	110гр				
<b>Итого:</b>		<b>21,3</b>	<b>5,9</b>	<b>87,4</b>	<b>487,4</b>

**Обед**

Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4 208 сб.1981
Биточки "Пикантные" <i>филе минтая, творог</i>	90	13,2	2,8	10,6	120,5 9 сб.ГорПо "Урал"
Картофель запеченный	200	4,0	5,8	34,6	206,6
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПо "Урал"
Напиток из апельсина	200	0,2		11,8	47,8 396 сб.1986
<b>Итого:</b>		<b>24,0</b>	<b>15,5</b>	<b>102,7</b>	<b>645,8</b>

**ДЕНЬ 10****Завтрак**

Биточки	90	13,4	22,0	15,0	311,4 416 сб.1996
Картофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6	185,1 472 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2 сб.ГорПо "Урал"
Компот из изюма	200	0,6	0,2	31,1	128,2 932 сб.1981
<b>Итого:</b>		<b>21,4</b>	<b>28,6</b>	<b>96,7</b>	<b>729,9</b>

**Обед**

Суп гороховый	250	5,4	5,5	16,1	135,3 206 сб.2010
Бигус с курой	200	12,9	5,9	21,4	190,4 сб.Горпо
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 свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2 924 сб.1981
Печенье "Курабье"	20гр				
<b>Итого:</b>		<b>25,2</b>	<b>12,2</b>	<b>93,4</b>	<b>584,3</b>

**ДЕНЬ 11****Завтрак**

Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4 2 сб.1981
Тфтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7 423 сб.1996
Гречка отварная с овощами <i>(лук, морковь)</i>	200	10,0	10,9	51,4	343,5 463 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,4	22,0	105,2 сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3 1010 сб.1981
<b>Итого:</b>		<b>30,8</b>	<b>37,0</b>	<b>122,3</b>	<b>945,1</b>

**Обед**

Суп картофельный с рыбой	250/12,5	4,3	1,6	18,4	105,6 215 сб.1981
Фрикадельки	70	10,3	15,4	10,0	219,8
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
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2 628 сб.1996
<b>Итого:</b>		<b>25,3</b>	<b>22,0</b>	<b>104,0</b>	<b>715,1</b>



**ДЕНЬ 12****Завтрак**

АЗУ	200	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		11,8	47,8	396 сб.1986
Мармелад	35			23,2	93,0	
<b>Итого:</b>		<b>18,1</b>	<b>15,7</b>	<b>71,5</b>	<b>499,8</b>	

**Обед**

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4	217 сб.1981
Рулет мясной с яйцом	80	11,0	15,0	6,0	203,2	
Пюре гороховое	150	34,6	6,8	72,1	487,3	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2	сб.ГорПо "Урал"
Компот из сухофруктов	200	1,1		34,0	140,4	933 сб.1981
<b>Итого:</b>		<b>52,1</b>	<b>28,4</b>	<b>145,4</b>	<b>1 045,5</b>	

**ВСЕГО:**

<b>631,6</b>	<b>543,7</b>	<b>2 264,8</b>	<b>16 480,1</b>
--------------	--------------	----------------	-----------------