

Согласовано
 Директор МБОУ "СОШ № 2"
 Т.А.Сергеева
 14.04.2025

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

Утверждаю
 Председатель правления ГорПо "Урал"
 Т.С.Елашова
 14.04.2025



Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Омлет натуральный	80	8,0	9,8	1,0	124,0	467 сб.1982
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6	417 сб.1983
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
Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71,0	
Итого:		15,6	17,4	68,6	493,0	
ДЕНЬ 2						
Рыба тушеная с овощами и томатом	90	1,0	4,1	5,9	64,3	517 сб.1983
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
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	24,0	
Итого:		6,0	9,3	46,7	295,1	
ДЕНЬ 3						
биточки радужные (фарш из говядины и свинины, морковь, лук)	90	9,5	16,0	3,9	197,2	
Макарони отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	160	5,5	3,6	30,2	174,8	469 сб.1996
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
Творожок Растишка	45	0,1		0,1	1,0	
Итого:		17,3	19,8	59,7	486,6	
ДЕНЬ 4						
Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4	658 сб.1982
Капуста тушеная	150	3,7	5,5	15,7	127,3	439 сб.справочник моск
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"
Чай с сахаром, лимон	200/6	0,2		10,2	41,6	1010 сб.1981
Итого:		21,5	28,0	68,4	611,9	
ДЕНЬ 5						
Грудка в сметанном соусе	95	17,2	8,1	9,4	179,2	
Гречка отварная	170	8,7	6,6	44,8	273,3	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
Сок фруктовый	200			6,0	50,3	628 сб.1996
Итого:		30,3	15,1	91,0	621,2	
ДЕНЬ 6						

да пшеница с маслом	200/5	7,9	8,7	35,4	251,5
алежанка творожная	80	17,1	6,1	13,9	417 сб.1982
Сыр голландский	15	3,9	4,0		179,0
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	51,8
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	52,6 сб.Горпо
Итого:		33,2	19,3	86,1	50,3 628 сб.1996

ДЕНЬ 7

Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5
Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,4	105 сб.«Сб. рецептур ш
Макаронные отварные	150	6,3	4,5	34,9	10,4 824 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	20	1,7	0,2	11,0	205,1 469 сб.1996
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	52,6 сб.ГорПо "Урал"
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	93,3 1024 сб.1981
Итого:		23,8	26,8	89,4	49,9

ДЕНЬ 8

Гуляш из курицы	90	9,7	3,2	11,2	112,3
Рис отварной	170	3,2	3,9	33,5	5 сб.ГорПо"Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	182,1 465 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2		10,2	65,8 сб.Горпо
Сок фруктовый	200			6,0	41,9 1010 сб.1981
Итого:		17,3	7,6	88,4	24,0

ДЕНЬ 9

Жаркое по-домашнему	200	13,4	13,2	27,7	283,4
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	4 сб.ГорПо"Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	52,6 сб.Горпо
Кексик "Манник"	60	3,8	10,8	28,3	24,7 1009 сб.1981
Итого:		21,1	24,5	86,7	225,6

ДЕНЬ 10

Печень тушенная в соусе	90	9,7	12,9	7,5	184,8
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	618 сб.1981
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	241,1 463 сб.1996
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2		10,2	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	41,9 1010 сб.1981
Итого:		20,3	19,7	86,7	71,0

ВСЕГО:

206,5	187,5	771,8	5 601,2
--------------	--------------	--------------	----------------

Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 2"
Т.А.Сергеева
14.04.2025
МБОУ "СОШ № 2"
Общественная организация
школы № 2

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

Утверждено
Председатель Общественной ГорПо "Урал"
Т.С.Евдокимова
14.04.2025
КРГАНСКАЯ ОБЛАСТЬ
ГОРНО-АЛТАЙСКИЙ РАЙОН
П.О.С.С.УРАЛ
ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЕ ОБЩЕСТВО
"УРАЛ"

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Омлет натуральный	80	8,0	9,8	1,0	124,0	467 сб.1982
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6	417 сб.1983
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1	0,1	10,0	40,6	1009 сб.1981
Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71,0	
Итого:		15,6	17,4	68,6	493,0	
ДЕНЬ 2						
Рыба тушёная с овощами и томатом	90	1,0	4,1	5,9	64,3	517 сб.1983
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
Напиток из шиповника	200	0,5	12,0	24,0		
Итого:		6,0	9,3	46,7	295,1	
ДЕНЬ 3						
Биточки радужные	90	9,5	16,0	3,9	197,2	
Макаронные отварные с овощами	160	5,5	3,6	30,2	174,8	469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Напиток из апельсина	200	0,2	11,8	11,8	47,8	396 сб.1986
Творожок Растишка	45	0,1	0,1	1,0		
Итого:		17,3	19,8	59,7	486,6	
ДЕНЬ 4						
Колбета	90	13,4	22,0	15,0	311,4	658 сб.1982
Капуста тушеная	150	3,7	5,5	15,7	127,3	439 сб.справочник моск
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"
Чай с сахаром, лимон	200/6	0,2	10,2	41,6	1010	сб.1981
Итого:		21,5	28,0	68,4	611,9	
ДЕНЬ 5						
Грудка в сметанном соусе	95	17,2	8,1	9,4	179,2	
Гречка отварная	170	8,7	6,6	44,8	273,3	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
Сок фруктовый	200		6,0	50,3	628	сб.1996
Итого:		30,3	15,1	91,0	621,2	
ДЕНЬ 6						
Бутерброд с сыром	20/10	4,3	2,9	11,0	87,1	
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	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо

- сахаром, лимоном	200/10	0,2	6,3	26,3	1010 сб.1981
печенье "Миндальный орешек"	25	1,9	16,6	132,6	
Итого:		23,7	33,8	770,6	

ДЕНЬ 7

Каша пшеничная с маслом	200/5	7,9	8,7	251,5	417 сб.1982
Запекалка творожная	80	17,1	6,1	179,0	
Сыр голландский	15	3,9	4,0	51,8	
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
Напиток из шиповника	200	0,5	12,0	50,3	628 сб.1996
Итого:		33,2	19,3	651,0	

ДЕНЬ 8

Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	282,5	105 сб.«Сб. рецептур ш
Соус красный основной	20	0,2	0,4	10,4	824 сб.1982
Макаронные отварные	150	6,3	4,5	205,1	469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	52,6	сб.ГорПо "Урал"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	93,3	1024 сб.1981
Пряник Днепровский	50г		0,1	49,9	
Итого:		23,8	26,8	693,8	

ДЕНЬ 9

Гуляш из курицы	90	9,7	3,2	112,3	5 сб.ГорПо"Урал"
Рис отварной	170	3,2	3,9	182,1	465 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	65,8	сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2	10,2	41,9	1010 сб.1981
Сок ВкусноСок(штучный)	0,2л		6,0	24,0	
Итого:		17,3	7,6	491,9	

ДЕНЬ 10

Жаркое по-домашнему	200	13,4	13,2	283,4	4 сб.ГорПо"Урал"
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
Чай с сахаром	200	0,1	6,0	24,7	1009 сб.1981
Кексик "Манник"	60	3,8	28,3	225,6	
Итого:		21,1	24,5	652,1	

ДЕНЬ 11

Печень тушенная в соусе	90	9,7	12,9	184,8	618 сб.1981
Гречка отварная	150	7,7	5,8	241,1	463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2	10,2	41,9	1010 сб.1981
Яблоко	160	0,6	15,7	71,0	
Итого:		20,3	19,7	604,6	

ДЕНЬ 12

Биточки рыбные	80	11,3	7,9	169,1	510 сб.Сборник рец2010
Картофельное пюре	160	3,6	5,4	164,5	472 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	52,6	сб.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Компот из свежих яблок	200	0,1	12,0	48,2	924 сб.1981
Итого:		19,2	13,8	513,3	

ВСЕГО:

249,4 235,1 942,8 6 885,1



Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 2"
Т.А.Сергеева
14.04.2025

Меню приготавливаемых блюд
период: осенний
ОВЗ, ГПД



Председатель правления ГоргПо "Урал"
Т.С.Клавдиева
14.04.2025

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

ДЕНЬ 1

Завтрак

Омлет натуральный	80	8,0	9,8	1,0	124,0	467 сб.1982
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6	417 сб.1983
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГоргПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	10,0	40,6	1009 сб.1981
Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71,0	
Итого:		15,6	17,4	68,6	493,0	

Обед

Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4	208 сб.1981
Печень тушенная в соусе	70	10,7	9,2	6,6	151,3	618 сб.1981
Гречка отварная	155	8,0	6,0	40,8	249,2	463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГоргПо "Урал"
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5	1011 сб.1981
Итого:		24,0	22,7	86,8	648,2	

ДЕНЬ 2

Завтрак

Рыба тушёная с овощами и томатом	90	1,0	4,1	5,9	64,3	517 сб.1983
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.Горгпо
Напиток из шиповника	200	0,5	0,0	12,0	24,0	
Итого:		6,0	9,3	46,7	295,1	

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
Грудка в сметанном соусе куриная грудка, сметана, соль	50	10,0	4,3	5,4	100,6	
Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,2	3,9	39,9	223,4	405 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГоргПо "Урал"
Напиток из шиповника	200	0,5	0,0	12,0	50,3	628 сб.1996
Печенье "Бююнок"	25гр(1шт)	2,9	9,2	16,0	158,4	
Итого:		24,9	23,9	102,1	723,3	

ДЕНЬ 3

Завтрак

биточки радужные (фарш из говядины и свиинны, морковь, лук)	90	9,5	16,0	3,9	197,2	
Макаронны отварные с овощами	160	5,5	3,6	30,2	174,8	469 сб.1996

<i>(морковь отварная, кукуруза)</i>									
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				
Творожок Растишка	45	0,1		0,1	1,0				
Итого:		17,3	19,8	59,7	486,6				

Обед					
Суп куриный с вермишелью	250/25	8,3	5,7	20,6	167,1 233 сб. 1981
Рыба запеченная (минтай)	60	11,4	1,3	2,8	68,3 488 сб. 2005
Рис отварной с овощами	160	3,1	7,0	30,9	198,7 465 сб. 1996

<i>(обжаренные лук репчатый с морковью)</i>					
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. Горпо
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6 698 сб. 1986
Итого:		24,6	14,3	76,6	533,3

ДЕНЬ 4					
Завтрак					
Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4 658 сб. 1982
Капуста тушеная	150	3,7	5,5	15,7	127,3 439 сб. справочник моск
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"
Чай с сахаром, лимоном	200/6	0,2		10,2	41,6 1010 сб. 1981
Итого:		21,5	28,0	68,4	611,9

Обед					
Суп картофельный с мясн.фрикад.	250/12,5	7,4	10,2	18,9	197,8 224 сб. 1981
Макаронь, запеченные с яйцом	160	16,3	8,5	65,9	405,4
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб. Горпо
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. Горпо
Компот из изюма	200	0,6	0,2	36,1	148,1 932 сб. 1981
Итого:		29,0	19,5	151,2	896,0

ДЕНЬ 5					
Завтрак					
Грудка в сметанном соусе	95	17,2	8,1	9,4	179,2
Гречка отварная	170	8,7	6,6	44,8	273,3 463 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
сок фруктовый	200			6,0	50,3 628 сб. 1996
Итого:		30,3	15,1	91,0	621,2

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>					
Фрикадельки мясные	50	7,6	11,8	4,5	154,9 658 сб. 1981
Пюре гороховое	150	34,6	6,8	72,1	487,3
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6 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:		50,8	29,5	135,1	1 009,2

ДЕНЬ 6					
Бутерброд с сыром	20/10	4,3	2,9	11,0	87,1

„тели	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	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб. Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3	1010 сб. 1981
Печенье "Миндальный орешек"	25	1,9	6,5	16,6	132,6	
Итого:		23,7	33,8	92,9	770,6	

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 запеченая в яйце	45/130	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		38,0	156,4	933 сб. 1981
Итого:		30,0	20,9	75,2	608,9	

ДЕНЬ 7

Завтрак

Каша пшеничная с маслом	200/5	7,9	8,7	35,4	251,5	417 сб. 1982
Запеканка творожная	80	17,1	6,1	13,9	179,0	
Сыр голландский	15	3,9	4,0	51,8		
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
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 сб. 1996
Итого:		33,2	19,3	86,1	651,0	

Обед

Суп картофельный с клецками	250/30	2,6	4,5	16,6	117,4	228 сб. 1982
Жаркое по-домашнему	170	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"
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб. Горпо
Компот из груш	200	0,1		11,9	47,9	924 сб. 1981
Итого:		18,4	15,9	80,6	538,9	

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 "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
Пряник Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9	
Итого:		23,8	26,8	89,4	693,8	

Обед

Борщ из св. капусты со сметаной <i>картофель, капуста, свекла, морковь, лук, сметана</i>	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
Каша пшеничная рассыпчатая	160	7,7	4,0	42,6	237,0	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:		25,3	24,9	134,0	860,9	

ДЕНЬ 9

Завтрак

уляш из курицы	90	9,7	3,2	11,2	112,3 5 сб.ГорПо "Урал"
Рис отварной	170	3,2	3,9	33,5	182,1 465 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
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2		10,2	41,9 1010 сб.1981
Сок ВкусноСок(штучный)	200		7,6	6,0	24,0
Итого:		17,3		88,4	491,9

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	20	0,2	0,4	1,4	10,4 824 сб.1982
Макаронны отварные	165	6,9	4,9	38,4	225,6 469 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:		20,7	17,1	98,2	629,2

ДЕНЬ 10					
Завтрак					
Жаркое по-домашнему	200	13,4	13,2	27,7	283,4 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 сахаром	200	0,1		6,0	24,7 1009 сб.1981
Кексик "Манник"	60	3,8	10,8	28,3	225,6
Итого:		21,1	24,5	86,7	652,1

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"
Кисель	200			5,0	20,0 883 сб.2005
Итого:		20,9	11,7	60,0	429,0

ДЕНЬ 11					
Завтрак					
Печень тушенная в соусе	90	9,7	12,9	7,5	184,8 618 сб.1981
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1 463 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
Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71,0
Итого:		20,3	19,7	86,7	604,6

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	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2 628 сб.1996
Итого:		34,6	19,1	152,8	921,2

ДЕНЬ 12					
Завтрак					
Биточки рыбные	80	11,3	7,9	13,3	169,1 510 сб.Сборник рец2010
Картофельное пюре	160	3,6	5,4	25,4	164,5 472 сб.1996

Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2	924 сб. 1981
Итого:		19,2	13,8	78,1	513,3	
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"
Компот из сухофруктов	200	1,1		38,0	156,4	933 сб. 1981
Итого:		49,8	27,4	140,7	1 009,1	

ВСЕГО: 602,5 481,9 2 236,2 15 692,3