

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

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

Утверждено
Председатель правления ГорПо "Урал"
Иван Т.С.Еланцева

Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
08.05.24						
80гр	55,66	14,5	7,3	8,0	155,3	
Грудка в сметанном соусе куриная грудка, сметана, соль						
160	12,94	7,9	9,3	40,9	279,2	463 сб.1996
Гречка отварная с овощами (лук, морковь)						
25	2,52	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
200	13,20	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
Итого:						
	86=00	29,0	18,9	93,3	659,3	
10.05.24						
190/20	52,91	13,3	13,0	20,9	253,6	
Яичница по-деревенски с зел.горошком (яйцо, картофель, молоко)						
25	2,52	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
200	20,02					
25гр	8,87	1,2	1,2	13,5	69,5	
Итого:						
	86=00	18,7	14,7	61,9	454,6	
13.05.24						
25/10	14,22	2,2	7,5	13,9	132,0	
Бутерброд с маслом						
220	69,06	31,0	10,7	29,5	338,6	
Запеканка творожная с отварной морковью						
20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
200	1,04	0,1		6,0	24,7	1009 сб.1981
Итого:						
	86=00	35,0	18,5	60,4	547,9	
14.05.24						
50/150	78,13	16,4	24,9	24,7	388,5	4 сб.ГорПо"Урал"
Мясо тушеное с картофелем фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук						
25	2,52	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
200/7	3,67	0,1		10,2	41,9	1009 сб.1981
Итого:						
	86=00	20,8	25,4	62,4	561,9	
15.05.24						
25/5	8,58	2,2	3,9	13,8	98,9	
Бутерброд с маслом						
95	24,29	12,3	5,3	14,5	155,2	сб.Горпо
Тефтели рыбные						
150	17,89	3,4	5,1	23,8	154,2	472 сб.1996
Картофельное пюре						
20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Итого:						
	86=00	20,8	25,4	62,4	561,9	

200мл	4,07	0,1	0,1	16,5	66,9	698 сб. 1997
100	29,49	0,8	0,2	7,5	35,0	
Итого:	86=00	20,4	14,7	87,2	562,8	
16,05,24						
Биточки из кур	41,53	13,6	12,5	14,3	224,3	205 сб. справ москвы
Запеканка овощная	18,59	5,2	4,6	21,5	147,6	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	2,52	2,6	0,3	16,5	78,9	сб. ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. Горпо
Йогурт "Для всей семьи"	21,68	6,6	2,1	26,2	149,7	
Итого:	86=00	29,6	19,6	89,5	653,1	
17,05,24						
Печень тушеная в соусе	44,83	14,2	8,9	8,1	168,9	618/824 сб. 1981
Макарони отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	18,21	5,5	3,6	30,2	174,8	469 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	2,52	2,6	0,3	16,5	78,9	сб. ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. Горпо
Молоко	18,76	6,0	6,4	9,4	119,2	
Итого:	86=00	29,9	19,4	75,2	594,4	
20,05,24						
Бутерброд с сыром, маслом	33,07	6,2	15,1	14,0	216,8	
Каша рисовая с маслом	24,21	4,7	8,9	28,2	211,6	417 сб. 1983
Хлеб ржано- пшеничный	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. Горпо
Напиток из шиповника	4,54	0,5		12,0	50,3	628 сб. 1996
Сок Джустик	22,50			23,0	92,0	
Итого:	86=00	13,1	24,2	88,2	623,3	
21,05,24						
Биточки рыбные (минтай)	21,88	13,5	2,2	17,8	145,1	510 сб. Сборник рец 2010
Картоф. пюре с кап. тушеной	20,97	4,0	5,9	23,2	162,2	694; 708 сб. 2005
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	2,52	2,6	0,3	16,5	78,9	сб. ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. Горпо
Какао с молоком	15,73	3,7	3,7	15,5	110,5	1025 сб. 1982
Яблоко	23,22	0,5	0,5	12,7	57,7	
Итого:	86=00	26,0	12,9	96,8	607,0	
22,05,24						
Бутерброд с сыром, маслом	23,02	4,8	10,2	13,9	166,5	3 сб. 2005
Тфтели	41,43	11,3	14,2	25,9	277,0	423 сб. 1996
Рагу овощное картофель, капуста, морковь, лук	15,80	2,8	7,5	16,4	145,0	213 сб. справочник
Хлеб ржано- пшеничный	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. Горпо
Чай с сахаром, лимоном	4,07	0,2		6,3	26,3	1010 сб. 1981
Итого:	86=00	20,9	32,2	73,6	667,4	
ВСЕГО:	243,4	200,4	784,2	5 914,5		

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

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

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



Блюдо	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
08.05.24 Грудка в сметанном соусе <i>куриная грудка, сметана, соль</i>	80гр	55,66	14,5	7,3	8,0	155,3	
Гречка отварная с овощами <i>(лук, морковь)</i>	150/5/5	12,94	7,9	9,3	40,9	279,2	463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,52	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Кофейный напиток	200	13,20	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
Итого:		86=00	29,0	18,9	93,3	659,3	
10.05.24 Яичница по-деревенски с зел.горошком <i>(яйцо, картофель, молоко)</i>	190/20	52,91	13,3	13,0	20,9	253,6	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,52	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Биобаланс	200	20,02					
Печенье Творожное	25гр	8,87	1,2	1,2	13,5	69,5	
Итого:		86=00	18,7	14,7	61,9	454,6	
11.05.24 Котлета	75	44,63	11,1	18,3	12,5	259,5	658 сб.1982
Капуста тушеная	150	22,35	3,7	5,5	15,7	127,3	439 сб.справочник моск
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,52	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Компот из сухофруктов	200	7,02	1,1		34,0	140,4	933 сб.1981
Мармелад	30г	7,80			19,9	79,7	
Итого:		86=00	20,2	24,3	109,6	738,4	
13.05.24 Бутерброд с маслом	25/10	14,22	2,2	7,5	13,9	132,0	
Запеканка творожная с отварной морковью	220	69,06	31,0	10,7	29,5	338,6	
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Чай с сахаром	200	1,04	0,1		6,0	24,7	1009 сб.1981
Итого:		86=00	35,0	18,5	60,4	547,9	
14.05.24 Мясо тушеное с картофелем <i>фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук</i>	50/150	78,13	16,4	24,9	24,7	388,5	4 сб.ГорПо"Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,52	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/7	3,67	0,1		10,2	41,9	1009 сб.1981
Итого:		86=00	20,8	25,4	62,4	561,9	

Хлеб с маслом	25/5	8,58	2,2	3,9	13,8	98,9
Хлебцы рыбные	95	24,29	12,3	5,3	14,5	155,2 сб. Горпо
Картофельное пюре	150	17,89	3,4	5,1	23,8	154,2 472 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. Горпо
Компот из свежих фруктов	200мл	4,07	0,1	0,1	16,5	66,9 698 сб.1997
Мандарин	100	29,49	0,8	0,2	7,5	35,0
Итого:		86=00	20,4	14,7	87,2	562,8

16,05,24						
Биточки из кур	80	41,53	13,6	12,5	14,3	224,3 205 сб.справа москвы
Запеканка овощная	160	18,59	5,2	4,6	21,5	147,6
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,52	2,6	0,3	16,5	78,9 сб. ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. Горпо
Йогурт "Для всей семьи"	200	21,68	6,6	2,1	26,2	149,7
Итого:		86=00	29,6	19,6	89,5	653,1

17,05,24						
Печень тушеная в соусе	50/40	44,83	14,2	8,9	8,1	168,9 618/824 сб.1981
Макаронные отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	120/20/20	18,21	5,5	3,6	30,2	174,8 469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,52	2,6	0,3	16,5	78,9 сб. ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. Горпо
Молоко	200	18,76	6,0	6,4	9,4	119,2
Итого:		86=00	29,9	19,4	75,2	594,4

18,05,24						
Фрикадельки мясные	75	45,12	10,4	15,6	6,2	206,4
Пюре гороховое	160	12,09	36,9	7,2	76,9	519,8
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,52	2,6	0,3	16,5	78,9 сб. ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. Горпо
Чай с сахаром	200	1,04	0,1	9,5	6,0	24,7 1009 сб.1981
Корж молочный	75гр	23,55	5,0	32,8	50,6	307,1
Итого:		86=00	56,5	32,8	167,1	1 189,5

20,05,24						
Бутерброд с сыром, маслом	25/15/15	33,07	6,2	15,1	14,0	216,8
Каша рисовая с маслом	180/8	24,21	4,7	8,9	28,2	211,6 417 сб.1983
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. Горпо
Напиток из шиповника	200	4,54	0,5	12,0	12,0	50,3 628 сб.1996
Сок Джустик	0,2л	22,50		23,0	23,0	92,0
Итого:		86=00	13,1	24,2	88,2	623,3

21,05,24						
Биточки рыбные (минтай)	100	21,88	13,5	2,2	17,8	145,1 510 сб.Сборник рец2010
Картоф. пюре с кап. тушеной	100/70	20,97	4,0	5,9	23,2	162,2 694; 708 сб.2005
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,52	2,6	0,3	16,5	78,9 сб. ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. Горпо
Какао с молоком	200	15,73	3,7	3,7	15,5	110,5 1025 сб.1982
Яблоко	130	23,22	0,5	0,5	12,7	57,7
Итого:		86=00	26,0	12,9	96,8	607,0

22,05,24						
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	23,02	4,8	10,2	13,9	166,5 3 сб.2005
Тефтели	80	41,43	11,3	14,2	25,9	277,0 423 сб.1996

	180	15,80	2,8	7,5	16,4	145,0 213 сб.справочник
л-фель, капуста, морковь, лук						
л-о ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горло
чай с сахаром, лимоном	200/10	4,07	0,2		6,3	26,3 1010 сб.1981
Итого:		86=00	20,9	32,2	73,6	667,4
ВСЕГО:		320,2	257,5	1 061,0	7 842,4	

Меню приготавливаемых блюд
 период: осенний
 ОВЗ, ГПД

Утверждено
 Председатель правления ГорПО "Урал"
 Т.С. Еланцева

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



Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
08.05.24						
Завтрак						
80гр	55,66	14,5	7,3	8,0	155,3	
Грудка в сметанном соусе куриная грудка, сметана, соль						
150/5/5	12,94	7,9	9,3	40,9	279,2	463 сб.1996
Гречка отварная с овощами (лук, морковь)						
25	2,52	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПО "Урал"
20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
200	13,20	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
	86=00	29,0	18,9	93,3	659,3	
Итого:						
Обед						
250/5	15,30	2,3	6,3	18,3	139,4	208 сб.1981
85	40,36	13,8	13,0	14,2	229,1	205 сб.справ москвы
10	0,98	0,1	0,2	0,7	5,2	824 сб.1982
150	7,81	5,2	4,2	37,4	208,7	465 сб.1982
50	4,20	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПО "Урал"
200	6,35	0,1		12,0	48,2	924 сб.1981
	75=00	25,8	24,3	110,0	762,1	
Итого:						
10.05.24						
190/20	52,91	13,3	13,0	20,9	253,6	
Яичница по-деревенски с зел.горошком (яйцо, картофель, молоко)						
25	2,52	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПО "Урал"
20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
200	20,02					
25гр	8,87	1,2	1,2	13,5	69,5	
	86=00	18,7	14,7	61,9	454,6	
Итого:						
Обед						
250/25	21,04	8,3	5,7	20,6	167,1	233 сб.1981
90	18,23	11,5	6,8	14,9	166,8	510 сб.Сборник рец2010
10	0,98	0,1	0,2	0,7	5,2	824 сб.1982
150/10/10	26,21	4,1	9,1	40,8	261,4	465 сб.1996
50	4,20	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПО "Урал"
200	4,34	1,0	1,0	7,4	42,5	1011 сб.1981
	75=00	29,3	23,3	111,9	774,5	
Итого:						
11.05.24						
75	44,63	11,1	18,3	12,5	259,5	658 сб.1982
150	22,35	3,7	5,5	15,7	127,3	439 сб.справочник моск
25	2,52	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПО "Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами						

20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. Горпо
200	7,02	1,1		34,0	140,4 933 сб. 1981
30г	7,80			19,9	79,7
Итого:	86=00	20,2	24,3	109,6	738,4

Обед

250	8,93	3,1	3,3	20,2	123,2 235/1106 сб. 1981
150	57,66	21,8	10,2	39,4	336,1
50	4,20	4,3	0,5	27,5	131,5 сб. ГорПО "Урал"
200	4,21			5,0	20,0 883 сб. 2005
Итого:	75=00	29,1	14,0	92,1	610,8

13,05

Завтрак

25/10	14,22	2,2	7,5	13,9	132,0
220	69,06	31,0	10,7	29,5	338,6
20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. Горпо
200	1,04	0,1		6,0	24,7 1009 сб. 1981
Итого:	86=00	35,0	18,5	60,4	547,9

Обед

250/12,5	20,37	5,9	2,7	25,1	148,8 215 сб. 1981
55	33,42	7,6	11,8	4,5	154,9
15	1,47	0,2	0,3	1,0	7,8 824 сб. 1982
170	11,00	7,2	5,1	39,6	232,5 469 сб. 1996
50	4,20	4,3	0,5	27,5	131,5 сб. ГорПО "Урал"
200	4,54	0,5		12,0	50,3 628 сб. 1996
Итого:	75=00	25,6	20,5	109,8	725,8

14,05,24

Завтрак

50/150	78,13	16,4	24,9	24,7	388,5 4 сб. ГорПО "Урал"
25	2,52	2,6	0,3	16,5	78,9 сб. ГорПО "Урал"
20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. Горпо
200/7	3,67	0,1		10,2	41,9 1009 сб. 1981
Итого:	86=00	20,8	25,4	62,4	561,9

Обед

250/5	12,54	2,0	6,3	11,3	109,4 217 сб. 1981
50	29,91	7,4	12,2	8,3	173,0 658 сб. 1982
10	0,98	0,1	0,2	0,7	5,2 824 сб. 1982
180	11,64	7,6	5,4	41,9	246,1 469 сб. 1996
50	4,20	4,3	0,5	27,5	131,5 сб. ГорПО "Урал"
200	15,73	3,7	3,7	15,5	110,5 1025 сб. 1982
Итого:	75=00	25,1	28,3	105,2	775,7

15,05,24

Обед

25/5	8,58	2,2	3,9	13,8	98,9
95	24,29	12,3	5,3	14,5	155,2 сб. Горпо .
150	17,89	3,4	5,1	23,8	154,2 472 сб. 1996
20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб. Горпо
200мл	4,07	0,1	0,1	16,5	66,9 698 сб. 1997

	100	29,49	0,8	0,2	7,5	35,0
Итого:		86=00	20,4	14,7	87,2	562,8
Обед						
Борщ из св.капусты со сметаной	200/5	10,74	1,5	5,1	9,8	91,4 176 сб.1981
Рулет мясной с яйцом	65	33,10	8,2	11,5	4,6	154,6 159 сб.справочник
Соус красный основной	5	0,49	0,1	0,1	0,3	2,6 528 сб.1996
Рис отварной с луком, морковью	160/5/5	15,47	3,6	7,2	37,2	228,4 465 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,20	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Напиток из мандарин и лимона	200	11,00	0,2	0,1	25,3	102,5 698 сб.1986
Итого:		75=00	17,8	24,6	104,7	711,0

16.05.24

Завтрак

Биточки из кур	80	41,53	13,6	12,5	14,3	224,3 205 сб.справ москвы
Запеканка овощная	160	18,59	5,2	4,6	21,5	147,6
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,52	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Йогурт "Для всей семьи"	200	21,68	6,6	2,1	26,2	149,7
Итого:		86=00	29,6	19,6	89,5	653,1

Обед

Суп крестьянский с крупой, сметаной	250/5	9,61	2,2	6,2	14,6	122,9 216 сб.1981
Запеканка картофельная с мясом	160	58,83	12,1	20,6	28,1	346,2 430 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,20	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/3	2,36	0,1		10,1	41,1 1010 сб.1981
Итого:		75=00	18,6	27,4	80,3	641,7

17.05.24

Завтрак

Печень тушенная в соусе	50/40	44,83	14,2	8,9	8,1	168,9 618/824 сб.1981
Макароны отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	120/20/20	18,21	5,5	3,6	30,2	174,8 469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,52	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Молоко	200	18,76	6,0	6,4	9,4	119,2
Итого:		86=00	29,9	19,4	75,2	594,4

Обед

Суп гороховый	250	7,48	5,9	5,5	19,9	152,8 206 сб.2010
Гуляш из курицы	50/40	49,44	14,3	3,2	11,7	132,2 5 сб.ГорПо"Урал"
Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,53	7,2	3,9	39,9	223,4 405 сб.1982
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,20	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Компот из свежих яблок	200	6,35	0,1		12,0	48,2 924 сб.1981
Итого:		75=00	31,7	13,1	110,9	688,1

18.05.24

Завтрак

Фрикадельки мясные	75	45,12	10,4	15,6	6,2	206,4
Пюре гороховое	160	12,09	36,9	7,2	76,9	519,8
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,52	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Чай с сахаром	200	1,04	0,1		6,0	24,7 1009 сб.1981
Корж молочный	75гр	23,55	5,0	9,5	50,6	307,1

<i>Итого:</i>	86=00	56,5	32,8	167,1	1 189,5
Суп картофельный с дом.лапшой	250	8,93	3,1	3,3	123,2 235/1106 сб.1981
Пирог с картофелем, мясом	210	57,37	12,8	26,1	487,1
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	52,6 сб.Горло
Компот из сухофруктов	200	7,02	1,1	34,0	140,4 933 сб.1981
Итого:	75=00	18,7	29,6	115,5	803,3

20.05.24

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	25/15/15	33,07	6,2	15,1	14,0	216,8
Каша рисовая с маслом	180/8	24,21	4,7	8,9	28,2	211,6 417 сб.1983
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горло
Напиток из шиповника	200	4,54	0,5	12,0	50,3 628 сб.1996	
Сок Джустик	0,2л	22,50		23,0	92,0	
Итого:	86=00	13,1	24,2	88,2	623,3	

Обед

Суп-пюре из картофеля с гренками	250/10	19,90	4,7	10,5	27,8	223,9 266 сб.1982
<i>картофель, морковь, лук, молоко, гренки</i>						
Печень тушеная в соусе	40/50	36,48	10,9	12,2	7,6	183,4 618 сб.1981
Макаронны отварные	160	10,35	6,7	4,8	37,2	218,8 469 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,20	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Компот из свежих фруктов	200мл	4,07	0,1	16,5	66,9 698 сб.1997	
Итого:	75=00	26,6	28,0	116,6	824,5	

21.05.24

Завтрак

Биточки рыбные (минтай)	100	21,88	13,5	2,2	17,8	145,1 510 сб.Сборник рец2010
Картоф.пюре с кап.тушеной	100/70	20,97	4,0	5,9	23,2	162,2 694; 708 сб.2005
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,52	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПО "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горло
Какао с молоком	200	15,73	3,7	3,7	15,5	110,5 1025 сб.1982
Яблоко	130	23,22	0,5	12,7	57,7	
Итого:	86=00	26,0	12,9	96,8	607,0	

Обед

Суп из овощей со сметаной	250/5	12,54	2,0	6,3	11,3	109,4 217 сб.1981
Тефтели	65	34,06	7,9	13,6	9,5	192,2 423 сб.сб.1996
Гречка отварная	150	11,00	7,7	5,8	39,5	241,1 463 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,20	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПО "Урал"
Кофейный напиток	200	13,20	2,3	1,8	17,0	93,3 1024 сб.1981
Итого:	75=00	24,2	28,0	104,8	767,5	

22.05.24

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	23,02	4,8	10,2	13,9	166,5 3 сб.2005
Тефтели	80	41,43	11,3	14,2	25,9	277,0 423 сб.1996
Рагу овощное	180	15,80	2,8	7,5	16,4	145,0 213 сб.справочник
<i>картофель, капуста, морковь, лук</i>						
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горло
Чай с сахаром, лимоном	200/10	4,07	0,2	6,3	26,3	1010 сб.1981

Итого:

86=00

20,9

31,2

73,6

667,4

Помидор свежий	15	5,28	0,2	0,6	3,1 816 сб.1983
Суп гороховый	250	7,48	5,9	19,9	152,8 206 сб.2010
Мясо по-купечески (мясо, гречка)	30/150	53,83	16,6	36,1	362,0 642 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,20	4,3	27,5	131,5 сб.ГорПо "Урал"
Кисель	200	4,21	0,5	5,0	20,0 883 сб.2005

Итого:

75=00

26,9

22,9

89,0

669,4

ВСЕГО:

619,5

541,3

2 311,7

16 596,8