



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

Утверждаю
 Председатель комиссии ГорПо "Урал"
 Ф.С.Евдеева



Блюдо	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал
24 апреля						
Мясо тушеное с картофелем фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук	200	77=47	16,4	24,9	24,7	388,5
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 молоком	200	4=33	1,0	1,0	7,4	42,5 1024 сб. 1981
Итого:	450	86=00	21,7	26,4	59,6	562,5
25 апреля						
Яичница по-деревенски с зел. горошком (яйцо, картофель, молоко)	230	52=91	12,3	11,8	27,0	263,7
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	10,3	6,6	17,4	169,7
Печенье Творожное	25гр	8=87	1,2	1,2	13,5	69,5
Итого:	505	86=00	28,1	20,1	85,4	634,7
26 апреля						
Грудка в сметанном соусе куриная грудка, сметана	80	55=79	14,5	7,3	8,0	155,3 4 сб. ГорПо "Урал"
Гречка отварная с овощами	160	12=81	7,9	9,3	40,9	279,2
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 1011 сб. 1981
Итого:	490	86=00	29,0	18,9	93,3	659,3
27 апреля						
Бутерброд с маслом	25/5	8=58	2,2	3,9	13,8	98,9
Тефтели рыбные	100	25=57	13,0	5,6	15,3	163,4 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	28=21	0,8	0,2	7,5	35,0
Итого:	600	86=00	21,1	15,0	88,0	571,0
29 апреля						
Бутерброд с сыром, маслом	25/15/15	33=07	6,2	15,1	14,0	216,8
Каша рисовая с маслом (молоко отборное)	180/8	23=57	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=96	0,5		16,0	66,2 628 сб. 1996

Сок Джустик	200	22=72	23,0	92,0		
Итого:	663	86=00	13,1	24,2	92,2	639,2
30 апреля						
Биточки из кур	80	39=10	13,0	16,1	13,3	249,8 205 сб.справ москвы
Запеканка овощная	160	18=44	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	24=26	6,6	2,1	26,2	149,7
Итого:	485	86=00	29,0	23,2	88,5	678,6
2 мая						
Бутерброд с маслом	25/10	14=22	2,2	7,5	13,9	132,0
Запеканка творожная с отварной	230	69=07	31,1	13,1	30,1	362,3
Хлеб ржано- пшеничный	20	1=68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Чай с сахаром	200	1=03	0,1		6,0	24,7 1009 сб.1981
Итого:	485	86=00	35,1	20,8	61,0	571,6
3 мая						
Биточки рыбные (минтай)	100	21=98	13,5	2,7	17,8	149,6 510 сб.Сборник рец2010
Картоф.пюре с кап.тушеной	100/70	21=51	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	22=58	0,5	0,5	12,7	57,7
Итого:	745	86=00	26,0	13,4	96,8	611,5
6 мая						
Печень тушенная в соусе	90	42=98	13,4	10,7	7,9	181,8 618/824 сб.1981
Макароньы отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	170	20=35	5,6	3,6	30,7	177,5 469 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=47	6,0	6,4	9,4	119,2
Итого:	505	86=00	29,3	21,2	75,5	610,0
7 мая						
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	23=02	4,8	10,2	13,9	166,5 3 сб.2005
Тефтели	80	42=08	11,1	17,0	25,5	299,2 423 сб.1996
Рагу овощное (картофель, капуста, морковь, лук)	180	15=40	2,8	8,7	16,4	155,1 213 сб.справочник
Хлеб ржано- пшеничный	20	1=68	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/10	3=82	0,2		6,3	26,3 1010 сб.1981
Итого:	535	86=00	20,6	36,0	73,2	699,7
ВСЕГО:			253,0	219,2	814,3	6 238,1

Согласовано

Директор МБОУ "СОШ № 20 "

О.В.Бахарева

Меню приготавливаемых блюд

период: осенний

возрастная группа : дети старше 12 лет

Утверждено
Председатель комиссии Горпо "Урал"
В.С.Митцева



Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
24,04 Мясо тушеное с картофелем <i>фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук</i>	200	16,4	24,9	24,7	388,5	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	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
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5	1024 сб.1981
Итого:		21,7	26,4	59,6	562,5	
25,04 Яичница по-деревенски с зел.горошком <i>(яйцо, картофель, молоко)</i>	230	12,3	11,8	27,0	263,7	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	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
Биобаланс	200	10,3	6,6	17,4	169,7	
Печенье Творожное	25гр	1,2	1,2	13,5	69,5	
Итого:		28,1	20,1	85,4	634,4	
26,04 Грудка в сметанном соусе <i>куриная грудка, сметана</i>	80	14,5	7,3	8,0	155,3	4 сб.ГорПо "Урал"
Гречка отварная с овощами	160	7,9	9,3	40,9	279,2	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	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
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1011 сб.1981
Итого:		29,0	18,9	93,3	659,3	
27,04 Бутерброд с маслом Тефтели рыбные Картофельное пюре Хлеб ржано- пшеничный Компот из свежих фруктов Мандарин	25/5 100 150 20 200мл 100	2,2 13,0 3,4 1,7 0,1 0,8	3,9 5,6 5,1 0,2 0,1 0,2	13,8 15,3 23,8 11,0 16,5 7,5	98,9 163,4 154,2 52,6 66,9 35,0	сб.Горпо сб.Горпо сб.1996 сб.Горпо сб.1997
Итого:		21,1	15,0	88,0	571,0	
29,04 Бутерброд с сыром, маслом Каша рисовая с маслом Хлеб ржано- пшеничный Напиток из шиповника Сок Джустик	25/15/15 180/8 20 200 200	6,2 4,7 1,7 0,5	15,1 8,9 0,2	14,0 28,2 11,0 16,0 23,0	216,8 211,6 52,6 66,2 92,0	сб.1983 сб.Горпо сб.1996
Итого:		13,1	24,2	92,2	639,2	
30,04						

Биточки из кур	80	13,0	16,1	13,3	249,8	205 сб. справ москвы
Запеканка овощная	160	5,2	4,6	21,5	147,6	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	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	
Итого:		29,0	23,2	88,5	678,6	
2,05						
Бутерброд с маслом	25/10	2,2	7,5	13,9	132,0	
Запеканка творожная с отварной морковью	230	31,1	13,1	30,1	362,3	
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
Итого:		35,1	20,8	61,0	571,6	
3,05						
Биточки рыбные (минтай)	100	13,5	2,7	17,8	149,6	510 сб. Сборник рец. 2010
Картоф. пюре с кап. тушеной	100/70	4,0	5,9	23,2	162,2	694; 708 сб. 2005
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,6	0,3	16,5	78,9	сб. ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. Горпо
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5	1025 сб. 1982
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	
Итого:		26,0	13,4	96,8	611,5	
4,05						
Фрикадельки мясные	75	10,4	15,6	6,2	206,4	
Пюре гороховое	160	36,9	7,2	76,9	519,8	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	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
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009 сб. 1981
Корж молочный	75гр	5,0	9,5	50,6	307,1	
Итого:		56,5	32,8	167,1	1 189,5	
6,05						
Печень тушенная в соусе	50/40	13,4	10,7	7,9	181,8	618/824 сб. 1981
Макаронны отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	120/25/25	5,6	3,6	30,7	177,5	469 сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	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
Молоко	200	6,0	6,4	9,4	119,2	
Итого:		29,3	21,2	75,5	610,0	
7,05						
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 картофель, капуста, морковь, лук	180	2,8	8,7	16,4	155,1	213 сб. справочник
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	36,0	73,2	699,7	
ВСЕГО:		309,5	252,0	981,4	7 427,6	

Меню приготавливаемых блюд
 период: осенний
 ОВЗ, ГПД

Согласовано
 Директор МБОУ "СОШ № 20"
 О.В.Бахарева

Утверждено
 Председатель правления ГорПО "Урал"
 Г.С.Елафцева

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
24,04						
Завтрак						
Мясо тушеное с картофелем фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук	200	16,4	24,9	24,7	388,5	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	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
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5	1024 сб.1981
Итого:		21,7	26,4	59,6	562,5	
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
Котлета	50	7,4	12,2	8,3	173,0	658 сб.1982
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2	824 сб.1982
Макаронны отварные	180	7,6	5,4	41,9	246,1	469 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПО "Урал"
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5	1025 сб.1982
Итого:		24,9	28,2	106,2	778,0	
25,04						
Завтрак						
Яичница по-деревенски с зел.горошком (яйцо, картофель, молоко)	230	12,3	11,8	27,0	263,7	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	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
Биобаланс	200	10,3	6,6	17,4	169,7	
Печенье Творожное	25гр	1,2	1,2	13,5	69,5	
Итого:		28,1	20,1	85,4	634,4	
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	
26,04						
Завтрак						
Грудка в сметанном соусе	200	16,4	24,9	24,7	388,5	4 сб.ГорПо"Урал"

Курная грудка, сметана

Гречка отварная с овощами	160	7,9	9,3	40,9	279,2
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	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
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3 1011 сб. 1981
Итого:		29,0	18,9	93,3	659,3

Обед

Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4 208 сб. 1981
Биточки из кур	85	13,8	17,1	14,2	265,4 205 сб. справ москвы
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2 824 сб. 1982
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:		25,8	28,4	110,0	798,4

27,04

Завтрак

Бутерброд с маслом	25/5	2,2	3,9	13,8	98,9
Тестели рыбные	100	13,0	5,6	15,3	163,4 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 свежих фруктов	200мл	0,1	0,1	16,5	66,9 698 сб. 1997
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0
Итого:		21,1	15,0	88,0	571,0

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	200/5	1,5	5,1	9,8	91,4 176 сб. 1981
Рулет мясной с яйцом	55	6,9	9,7	3,9	130,8
Соус красный основной	5	0,1	0,1	0,3	2,6 528 сб. 1996
Рис отварной с луком, морковью	160/5/5	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	3,7	3,7	15,5	110,5 1025 сб. 1982
Итого:		20,7	26,5	101,4	727,0

29,04

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	25/15/15	6,2	15,1	14,0	216,8
Каша рисовая с маслом	180/8	4,7	8,9	28,2	211,6 417 сб. 1983
(молоко отборное)					
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	0,2л			23,0	92,0
Итого:		13,1	24,2	92,2	639,2

Обед

Суп-пюре из картофеля с гренками	250/10	4,7	10,5	27,8	223,9 266 сб. 1982
картофель, морковь, лук, молоко, гренки					
Печень тушенная в соусе	40/50	10,9	12,2	7,6	183,4 618 сб. 1981
Макаронные 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"
Компот из свежих фруктов	200мл	0,1	0,1	16,5	66,9 698 сб. 1997
Итого:		26,6	28,0	116,6	824,5

30,04

Биточки из кур	80	13,0	16,1	13,3	249,8	205 сб.справ москвы
Запеканка овощная	160	5,2	4,6	21,5	147,6	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	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	
Итого:		29,0	23,2	88,5		678,6

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, лимоном	200/3	0,1		6,1	25,2	1010 сб.1981
Итого:		18,6	27,4	76,3		625,8

2,05**Завтрак**

Бутерброд с маслом	25/10	2,2	7,5	13,9	132,0	
Запеканка творожная с отварной морковью	230	31,1	13,1	30,1	362,3	
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
Итого:		35,1	20,8	61,0		571,6

Обед

Суп картофельный с рыбой	250/12,5	5,9	2,7	25,1	148,8	215 сб.1981
Фрикадельки мясные	55	7,6	11,8	4,5	154,9	
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8	824 сб.1982
Макароны 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		12,0	50,3	628 сб.1996
Итого:		25,6	20,5	109,8		725,8

3,05**Завтрак**

Биточки рыбные (минтай)	100	13,5	2,7	17,8	149,6	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	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5	1025 сб.1982
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	
Итого:		26,0	13,4	96,8		611,5

Обед

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4	217 сб.1981
Тефтели	65	7,9	13,6	9,5	192,2	423 сб.сб.1996
Гречка отварная	155	8,0	6,0	40,8	249,2	463 сб.1996
Хлеб Богатырский, рж-пшеничный	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо "Урал"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
Итого:		24,4	28,2	106,1		775,6

4,05**Завтрак**

Фрикадельки мясные	75	10,4	15,6	6,2	206,4	
Пюре гороховое	160	36,9	7,2	76,9	519,8	

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	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
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7 1009 сб.1981
Корж молочный	75гр	5,0	9,5	50,6	307,1
Итого:		56,5	32,8	167,1	1 189,5

Обед

Суп картофельный с дом. лапшой	250	3,1	3,3	20,2	123,2 235/1106 сб.1981
Пирог с картофелем, мясом	210	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

6,05

Завтрак

Печень тушеная в соусе	90	13,4	10,7	7,9	181,8 618/824 сб.1981
Макаронные отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	170	5,6	3,6	30,7	177,5 469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	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
Молоко	200	6,0	6,4	9,4	119,2
Итого:		29,3	21,2	75,5	610,0

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 пшеничная 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

7,05

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	4,8	10,2	13,9	166,5 3 сб.2005
Тфтели	80	11,1	17,0	25,5	299,2 423 сб.1996
Рагу овощное (картофель, капуста, морковь, лук)	180	2,8	8,7	16,4	155,1 213 сб. справочник
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	36,0	73,2	699,7

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)	30/150	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

ВСЕГО:

583,8 526,7 2 134,4 15 495,6