



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

Утверждено
Председатель правления ГорПо "Урал"

Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 20"
О.В. Бахарева
09.02.2026

Утверждено
09.02.2026
Директор МБОУ "СОШ № 20"

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углевы, 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	200/5	5,2	7,0	31,3	209,1	417 сб.1982
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
вода, сахар, чай заварка						
Сок фруктовый	200			6,0	24,0	
Итого:		13,6	18,8	74,9	523,2	
ДЕНЬ 2						
Суфле мясное с яйцом и луком	90	11,3	15,9	6,3	214,0	126 сб.2005
Соус красный основной	25	0,3	0,5	1,7	13,0	824 сб.1982
Картофельное пюре	160	3,6	5,4	25,4	164,5	472 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
Итого:		19,6	23,9	64,2	550,6	
ДЕНЬ 3						
биточки радужные	70	7,4	12,4	3,1	153,4	
(фарш из говядины и свинины, морковь, лук)						
Макароны отварные с овощами	150	5,4	3,6	29,6	172,1	469 сб.1996
(морковь отварная, кукуруза)						
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
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	
Итого:		15,6	16,8	70,9	496,8	
ДЕНЬ 4						
Котлета	90	12,6	20,8	14,2	294,1	658 сб.1982
Картофель запеченный маслом сливочным	180/8	3,7	6,5	31,3	198,4	442 сб.сб.школ
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		10,1	41,5	1010 сб.1981
Итого:		18,6	27,6	69,3	599,8	
ДЕНЬ 5						
Гуляш из курицы	110	17,2	3,2	15,2	158,7	5 сб.ГорПо"Урал"
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
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 сб.1996
Пряник Подмосковский	55	2,6	1,5	23,7	119,0	
Итого:		32,9	11,8	120,4	719,7	

ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4 2 сб.1981
Омлет натуральный	200	19,9	23,1	2,3	296,9 467 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Компот из кураги	200	1,0	0,1	18,7	79,5 932 сб.1981
Печенье Наслаждение	45				

Итого: 27,8 30,0 48,6 575,6

ДЕНЬ 7

Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5 105 сб.«Сб. рецептур ш
Соус красный основной	45	0,5	0,6	1,8	9,8 824 сб.1982
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"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3 1024 сб.1981

Итого: 24,2 26,6 79,5 654,5

ДЕНЬ 8

Гуляш из курицы	90	13,1	3,2	11,7	127,8 5 сб.ГорПо"Урал"
Рис отварной	150	2,8	3,5	29,6	160,7 747 сб.1981
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
Сок фруктовый	200			6,0	24,0

Итого: 18,2 6,9 71,2 420,2

ДЕНЬ 9

Каша пшенная с маслом	200/7	7,9	9,2	35,4	256,1 417 сб.1982
Сырники	70гр	11,3	8,3	15,3	181,7
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

Итого: 21,5 17,8 74,5 544,2

ДЕНЬ 10

Печенье тушеная в соусе	90	10,9	12,2	7,6	183,4 618 сб.1981
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1 463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/6	0,2		10,2	41,6 1010 сб.1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7

Итого: 21,8 18,8 86,5 602,7

ВСЕГО:

213,7 199,1 760,1 5 687,3

Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 20"
О.В.Бахарева
09.02.2026
Итого: 102450120
школ № 20

Меню приготавливаемых блюд
период: осенне-зимний
ОВЗ, ГПД

Утверждено
Председатель правления ГорПо "Урал"
С.С.Елапцева
09.02.2026
Итого: 102450120
школ № 20

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	200/5	5,2	7,0	31,3	209,1	417 сб.1982
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
Сок фруктовый	200			6,0	24,0	
Итого:		13,6	18,8	74,9	523,2	

Обед

Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4	208 сб.1981
Печень тушенная в соусе	90	8,5	9,7	7,4	150,6	618 сб.1981
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"
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5	1011 сб.1981
Итого:		23,1	23,9	94,4	684,7	

ДЕНЬ 2

Завтрак

Суфле мясное с яйцом и луком	90	11,3	15,9	6,3	214,0	126 сб.2005
Соус красный основной	25	0,3	0,5	1,7	13,0	824 сб.1982
Картофельное пюре	160	3,6	5,4	25,4	164,5	472 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
Итого:		19,6	23,9	64,2	550,6	

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,7	176 сб.1981
Грудка в сметанном соусе	50	10,0	4,3	5,4	100,6	
Каша пшенная 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.ГорПо "Урал"
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 сб.1996
Пряник "Шоколадный"	50	3,3	4,3	35,6	193,9	
Итого:		25,3	18,9	121,7	758,8	

ДЕНЬ 3

Завтрак

биточки радужные	70	7,4	12,4	3,1	153,4	
(фарш из говядины и свинины, морковь, лук)						
Макаронные отварные с овощами	150	5,4	3,6	29,6	172,1	469 сб.1996
(морковь отварная, кукуруза)						
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
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Итого:		15,6	16,8	70,9	496,8

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

(обжаренные лук репчатый с морковью)

Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	25,3	102,5 698 сб.1986
Итого:		25,0	14,3	93,4	602,4

ДЕНЬ 4

Завтрак

Котлета	90	12,6	20,8	14,2	294,1 658 сб.1982
Картофель запеченный маслом сливочным	180/8	3,7	6,5	31,3	198,4 442 сб.сб.школ
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		10,1	41,5 1010 сб.1981
Итого:		18,6	27,6	69,3	599,8

Обед

Суп картофельный с мясн.фрикад.	250/12,5	7,4	10,2	18,9	197,8 224 сб.1981
Макаронны, запеченные с яйцом	160	17,4	9,1	70,3	432,4
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.ГорПо "Урал"
Компот из изюма	200	0,6	0,2	31,1	128,2 932 сб.1981
Итого:		27,1	19,7	131,4	811,0

ДЕНЬ 5

Завтрак

Гуляш из курицы	110	17,2	3,2	15,2	158,7 5 сб.ГорПо"Урал"
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
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3 628 сб.1996
Пряник Подмосковный	55	2,6	1,5	23,7	119,0
Итого:		32,9	11,8	120,4	719,7

Обед

Суп-пюре из картофеля с гренками	250/10	4,7	10,5	27,8	223,9 266 сб.1982
----------------------------------	--------	-----	------	------	-------------------

картофель , морковь, лук, молоко, грени

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"
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7 1009 сб.1981
Итого:		48,7	29,2	121,4	943,4

ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром

Тефтели	20/10	4,3	2,9	11,0	87,1
Овощи тушеные в соусе	90	12,5	19,1	28,8	336,7 423 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	150	2,4	5,0	13,7	109,0 213 сб.справочник
Чай с сахаром, лимоном	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
	200/5	0,1		10,1	41,5 1010 сб.1981

Печенье "Ромашка"	45	1,0	5,1	9,4	87,2
Итого:		22,0	32,3	84,0	714,1
Обед					
Суп гороховый	200	4,7	4,4	15,9	122,3 206 сб. 2010
Рыба запеченная в яйце	200	24,3	16,5	4,4	263,0
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. Горло
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2 924 сб. 1981
Итого:		31,2	21,1	46,0	499,3
ДЕНЬ 7					
Завтрак					
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4 2 сб. 1981
Омлет натуральный	200	19,9	23,1	2,3	296,9 467 сб. 1982
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. Горло "Урал"
Компот из кураги	200	1,0	0,1	18,7	79,5 932 сб. 1981
Печенье Наслаждение	45				
Итого:		27,8	30,0	48,6	575,6
Обед					
Суп картофельный с клецками	250/30	2,6	4,5	16,6	117,4 228 сб. 1982
Жаркое по-домашнему <i>свинина, картофель, морковь, лук</i>	200	12,3	23,7	24,0	358,2 4 сб. Горло "Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб. Горло "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб. Горло
Чай с клюквой	200	0,1		10,2	41,5 628 сб. 1996
Итого:		20,1	28,8	83,7	674,9
ДЕНЬ 8					
Завтрак					
Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5 105 сб. «Сб. рецептур ш
Соус красный основной	45	0,5	0,6	1,8	9,8 824 сб. 1982
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. Горло "Урал"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3 1024 сб. 1981
Итого:		24,2	26,6	79,5	654,5
Обед					
Борщ из св. капусты со сметаной	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	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. Горло "Урал"
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2 924 сб. 1981
Итого:		22,6	24,5	103,8	726,1
ДЕНЬ 9					
Завтрак					
Гуляш из курицы	90	13,1	3,2	11,7	127,8 5 сб. Горло "Урал"
Рис отварной	150	2,8	3,5	29,6	160,7 747 сб. 1981
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб. Горло "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2		10,2	41,9 1010 сб. 1981
Сок фруктовый	200			6,0	24,0
Итого:		18,2	6,9	71,2	420,2

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	25	0,3	0,5	1,7	13,0 824 сб.1982
Макаронные отварные	160	6,9	4,9	38,4	225,6 469 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
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6 698 сб.1986
Итого:		20,7	17,2	98,5	631,9

ДЕНЬ 10

Завтрак

Каша пшеничная с маслом	200/7	7,9	9,2	35,4	256,1 417 сб.1982
Сырники	70гр	11,3	8,3	15,3	181,7
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
Итого:		21,5	17,8	74,5	544,2

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
Печенье "Маковка"	20				

ДЕНЬ 11

Завтрак

Печень тушенная в соусе	90	10,9	12,2	7,6	183,4 618 сб.1981
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1 463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/6	0,2		10,2	41,6 1010 сб.1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Итого:		21,8	18,8	86,5	602,7

Обед

Суп куриный с вермишелью	250/25	8,3	5,7	20,6	167,1 233 сб.1981
Запеканка из макарон с мясом	205	24,9	16,2	89,2	602,5
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6 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:		37,2	22,4	143,8	925,1

ДЕНЬ 12

Завтрак

Бутерброд с сыром, огурцом	25/15/20	6,2	4,3	14,3	120,4
Биточки рыбные (минтай)	90	11,5	6,8	14,9	166,8 510 сб.Сборник рец2010
Соус красный основной	25	0,3	0,5	1,7	13,0 824 сб.1982
Картофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6	185,1 472 сб.1996
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:		24,6	18,0	88,0	612,4

Обед

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4 217 сб.1981
---------------------------	-------	-----	-----	------	-------------------

Рулет мясной с яйцом	75	9,4	13,3	5,3	178,3	159 сб.справочник
Пюре гороховое	160	36,9	7,2	76,9	519,8	
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
<i>Итого:</i>		<i>51,5</i>	<i>27,0</i>	<i>145,2</i>	<i>1 029,7</i>	
ВСЕГО:		613,8	508,1	2 175,2	15 730,1	

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

Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 20"
О.В. Бахарева
09.02.2026

Утверждаю
Председатель правления ГорПо "Урал"
В.Т.С. Еланин
09.02.2026

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	200/5	5,2	7,0	31,3	209,1	417 сб.1982
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
Сок фруктовый	200			6,0	24,0	
Итого:		13,6	18,8	74,9	523,2	

ДЕНЬ 2

Суфле мясное с яйцом и луком	90	11,3	15,9	6,3	214,0	126 сб.2005
Соус красный основной	25	0,3	0,5	1,7	13,0	824 сб.1982
Картофельное пюре	160	3,6	5,4	25,4	164,5	472 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
Итого:		19,6	23,9	64,2	550,6	

ДЕНЬ 3

биточки радужные (фарш из говядины и свинины, морковь, лук)	70	7,4	12,4	3,1	153,4	
Макаронны отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	150	5,4	3,6	29,6	172,1	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
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	
Итого:		15,6	16,8	70,9	496,8	

ДЕНЬ 4

Котлета	90	12,6	20,8	14,2	294,1	658 сб.1982
Картофель запеченный маслом сливочным	180/8	3,7	6,5	31,3	198,4	442 сб.сб.школ
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		10,1	41,5	1010 сб.1981
Итого:		18,6	27,6	69,3	599,8	

ДЕНЬ 5

Гуляш из курицы	110	17,2	3,2	15,2	158,7	5 сб.ГорПо"Урал"
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
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 сб.1996
Пряник Подмосковный	55	2,6	1,5	23,7	119,0	
Итого:		32,9	11,8	120,4	719,7	

ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром

Овощи тушеные в соусе	90	12,5	19,1	28,8	336,7	423 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	150	2,4	5,0	13,7	109,0	213 сб.справочник
Чай с сахаром, лимоном	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Печенье "Ромашка"	200/5	0,1		10,1	41,5	1010 сб.1981
	45	1,0	5,1	9,4	87,2	
Итого:		22,0	32,3	84,0	714,1	

ДЕНЬ 7

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4	2 сб.1981
Омлет натуральный	200	19,9	23,1	2,3	296,9	467 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Компот из кураги	200	1,0	0,1	18,7	79,5	932 сб.1981
Печенье Наслаждение	45					
Итого:		27,8	30,0	48,6	575,6	

ДЕНЬ 8

Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5	105 сб. «Сб. рецептур ш
Соус красный основной	45	0,5	0,6	1,8	9,8	824 сб.1982
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"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
Итого:		24,2	26,6	79,5	654,5	

ДЕНЬ 9

Гуляш из курицы	90	13,1	3,2	11,7	127,8	5 сб.ГорПо "Урал"
Рис отварной	150	2,8	3,5	29,6	160,7	747 сб.1981
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
Сок фруктовый	200			6,0	24,0	
Итого:		18,2	6,9	71,2	420,2	

ДЕНЬ 10

Каша пшенная с маслом	200/7	7,9	9,2	35,4	256,1	417 сб.1982
Сырники	70гр	11,3	8,3	15,3	181,7	
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
Итого:		21,5	17,8	74,5	544,2	

ДЕНЬ 11

Печень тушеная в соусе	90	10,9	12,2	7,6	183,4	618 сб.1981
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1	463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/6	0,2		10,2	41,6	1010 сб.1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	
Итого:		21,8	18,8	86,5	602,7	

ДЕНЬ 12

Бутерброд с сыром, огурцом	25/15/20	6,2	4,3	14,3	120,4	
Биточки рыбные (минтай)	90	11,5	6,8	14,9	166,8	510 сб.Сборник рец2010
Соус красный основной	25	0,3	0,5	1,7	13,0	824 сб.1982
Картофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6	185,1	472 сб.1996
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:		24,6	18,0	88,0	612,4	