

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	4,8	10,2	13,9	166,5	3 сб.2005
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
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009 сб.1981
Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71,0	
Итого:		12,0	17,7	74,8	506,4	
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>						
Тефтели	60	7,3	12,5	8,8	177,4	423 сб.сб.1996
Соус красный основной	25	0,3	0,5	1,7	13,0	824 сб.1982
Каша пшениная рассыпчатая	180	8,7	4,2	47,9	264,1	405 сб.1982
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 шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 сб.1996
Итого:		25,8	28,3	125,7	860,3	
ДЕНЬ 2						
Завтрак						
Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5	105 сб.«Сб. рецептур ш
Соус красный основной	25	0,3	0,5	1,7	13,0	824 сб.1982
Макароны отварные с маслом	180/5	7,6	9,0	42,0	279,0	469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо
Компот из изюма	200	0,6	0,2	31,1	128,2	932 сб.1981
Итого:		26,8	30,1	120,7	860,5	
Обед						
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,6	5,2	7,3	82,0	197 сб.1981
Жаркое по-домашнему	25/150	11,0	10,8	21,9	228,9	4 сб.ГорПо "Урал"
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:		15,2	16,3	57,6	438,0	
ДЕНЬ 3						
Завтрак						
Курица по-купечески	30/170	17,9	9,6	46,0	341,9	642 сб.1982
<i>(филе грудки, гречка, лук, морковь)</i>						
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"

Орзо-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Орзиный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
Мандарин	95	0,8	0,2	7,2	33,6	
Итого:		24,8	12,1	94,9	587,2	

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,7	176 сб.1981
<i>картофель, капуста, свекла, морковь, лук, сметана</i>						
Фрикадельки мясные	75	10,4	15,6	6,2	206,4	
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2	824 сб.1982
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"
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
чай с сахаром	200					
Итого:		51,2	29,2	124,7	966,9	

ДЕНЬ 4

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4	2 сб.1981
Тефтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7	423 сб.1996
Рагу овощное	150	2,4	6,3	13,7	120,9	213 сб.справочник
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/6	0,2		10,2	41,6	1010 сб.1981
Итого:		21,9	32,2	80,2	698,4	

Обед

Суп гороховый	200	4,7	4,4	15,9	122,3	206 сб.2010
Гренки к супу	5гр	0,5	0,1	3,3	15,8	
Рыба запеченная в яйце	50/150	24,4	18,5	4,1	280,9	
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:		32,4	23,2	72,3	628,0	

ДЕНЬ 5

Завтрак

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	180	4,0	6,1	28,6	185,1	472 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
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
Итого:		20,0	26,3	78,7	632,1	

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,7	176 сб.1981
<i>картофель, капуста, свекла, морковь, лук, сметана</i>						
Гуляш из курицы	40/50	11,6	3,2	10,9	118,7	209 сб.справочник школ
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.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Напиток из апельсина	200	0,2		25,7	103,7	396 сб.1986
Итого:		25,1	13,7	116,3	689,1	

ВСЕГО:

255,2 229,1 945,9 6 866,9