

Согласовано:

Директор МАОУ "СОШ

№ 43 г. Челябинска"

Александр Г. В. Волков



Утверждаю:

Директор АО "Уральский

комбинат питания"

Воловой И.Н.

**Примерное рекомендованное  
18-дневное 2-х разовое меню  
для городских оздоровительных лагерей  
2023**

Наименование блюд	Вы ход	№ сб.реце еп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб.рецеп тур	Белки , г	Жиры, г	Угле воды, г	Калорий ность, ккал
1													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
							Помидор свежий (порционно)	60	71,2017	0,36	0,12	2,52	12,60
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Рассольник ленинградский со сметаной (перловка)	205	96,2017	1,87	4,44	14,00	103,46
Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом сливочным	200/5	182,2017	9,34	4,99	35,58	224,57	Жаркое по-домашнему из свинины	250	259,2017	12,00	39,52	27,85	515,11
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Компот из изюма, витамин С	200	394,2016	0,46	0,10	25,14	103,28
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60	Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
Яблоко	1 шт (100)		0,42	0,42	9,83	44,40	Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	535		13,92	8,26	66,67	396,26	Итого	755		17,47	44,62	88,41	825,01
							Всего			31,39	52,88	155,08	1221,27
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.реце еп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийность, ккал
2													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,10	7,25	0,14	66,21	Огурец свежий (порционно)	60	71,2017	0,48	0,06	1,50	8,46
Запеканка из творога с джемом	120/30	223,2017	25,27	9,63	36,66	334,35	Суп-лапша домашняя с фрикадельками куриными	200/15	113,2017	2,44	5,61	1,34	65,65
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Чикенболы из мяса птицы с соусом	55/50	ТТК 298	6,13	10,71	10,90	164,57
Хлеб пшеничный	60		4,68	0,60	32,71	154,80	Горошница	150	54,2021	16,40	4,36	34,24	241,84
Пряники	80		3,84	2,24	62,16	284,16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	349,2017	0,46	0,00	11,99	49,81
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	500		33,89	19,72	141,68	879,56	Итого	770		28,69	21,18	78,87	620,89
							Всего			62,58	40,90	220,55	1500,45

Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры , г	Углеводы г	Калорийность, ккал
3													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,10	7,25	0,14	66,21	Помидор свежий (порционно)	60	71,2017	0,36	0,12	2,52	12,60
Макароны, запеченные с сыром	150/5	221,2016	8,78	13,59	36,63	303,91	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	88,2017	1,57	4,31	7,27	74,16
Чай с лимоном	200/7	412,2016	0,06	0,00	11,22	45,13	Плов из птицы	250	291,2017	20,95	23,64	58,04	528,64
Хлеб пшеничный	30		2,34	0,30	16,36	77,40	Кисель плодово-ягодный, витамин С	200	247,2006	0,02	0,00	29,31	117,32
Яблоко	1 шт (100)		0,42	0,42	9,83	44,40	Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	502		11,70	21,56	74,18	537,05	Итого	755		25,68	28,51	116,04	823,28
							Всего			37,38	50,07	190,22	1360,33
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	Калорийность, ккал
4													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Огурец свежий (порционно)	60	71,2017	0,48	0,06	1,50	8,46
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	182,2017	6,86	6,57	26,83	193,90	Суп картофельный с крупой (пшено) с фрикадельками домашними	200/15	101,2017	5,45	4,20	13,78	114,72
Кофейный напиток с молоком	200	414,2016	1,99	1,70	15,89	86,81	Голубцы ленивые	115	160,2006	7,95	5,20	10,49	120,51
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,26	129,00	Пюре картофельное	150	312,2017	3,92	4,80	23,02	150,94
Печенье	36		3,00	4,72	29,96	174,32	Компот из свежих яблок	200	342,2017	0,16	0,00	22,88	92,17
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	501		18,35	16,14	100,29	619,68	Итого	780		20,74	14,70	90,57	577,36
							Всего			39,09	30,84	190,86	1197,04

Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	Калорийность, ккал
5													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Омлет натуральный с маслом сливочным	160/5	210,2017	16,74	24,47	3,21	299,99	Помидор свежий (порционно)	60	71,2017	0,36	0,12	2,52	12,60
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Суп из овощей со сметаной	205	99,2017	1,63	4,63	9,08	82,07
Хлеб пшеничный	35		2,73	0,35	19,08	90,30	Сердце в соусе	50/50	262,2017	13,59	8,54	3,18	143,97
Сдоба обыкновенная	100	421,2017	8,40	6,35	59,83	328,88	Рис отварной	150	304,2017	3,87	4,69	40,07	217,99
							Компот из изюма, витамин С	200	394,2016	0,46	0,10	25,14	103,28
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	500		27,87	31,17	92,13	759,21	Итого	755		22,69	18,52	98,89	650,47
							Всего			50,56	49,69	191,02	1409,68
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	Калорийность, ккал
6													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Гуляш из птицы (грудка филе)	50/50	260,2017	14,26	16,66	5,27	228,06	Огурец свежий (порционно)	60	71,2017	0,48	0,06	1,50	8,46
Каша гречневая рассыпчатая	150	302,2017	8,80	5,52	39,66	243,48	Суп картофельный с бобовыми (горох) с фрикадельками куриными	200/15	102,2017	8,27	5,64	15,56	146,09
Чай с лимоном	200/7	412,2016	0,06	0,00	11,22	45,13	Рыба "Золотистая" в сырной корочке	100	ТТК 232	18,84	5,65	7,81	157,37
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,26	129,00	Макаронные изделия отварные	150	309,2017	5,68	3,89	36,04	201,92
							Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	349,2017	0,46	0,00	11,99	49,81
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	507		27,02	22,68	83,41	645,67	Итого	765		36,51	15,68	91,80	654,21
							Всего			63,53	38,36	175,21	1299,88

Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки , г	Жиры, г	Угле воды ,г	Калорийность, ккал
7													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,10	7,25	0,14	66,21	Помидор свежий (порционно)	60	71,2017	0,36	0,12	2,52	12,60
Каша молочная 5 злаков с маслом сливочным	200/5	182,2017	5,60	5,35	27,44	180,30	Свекольник со сметаной	205	35,2006	1,85	2,96	12,69	84,82
Чай с молоком	200	413,2016	1,45	1,60	17,35	89,60	Биточек рубленый куриный	90	295,2017	10,45	13,74	14,10	221,91
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,91	51,60	Капуста тушеная	150	321,2017	3,54	5,45	14,98	123,14
Яблоко	1 шт		0,55	0,55	12,80	57,72	Напиток апельсиновый	200	1008,2013	0,14	0,00	16,19	65,28
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	565		9,26	14,95	68,64	445,43	Итого	745		19,12	22,71	79,38	598,31
							Всего			28,38	37,66	148,02	1043,74
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки , г	Жиры , г	Угле воды ,г	Калорийность, ккал
8													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Огурец свежий (порционно)	60	71,2017	0,48	0,06	1,50	8,46
Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом сливочным	205	93,2006	4,43	4,09	36,24	199,48	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками куриными	200/15	103,2017	4,52	4,56	16,76	126,15
Кофейный напиток с молоком	200	414,2016	1,99	1,70	15,89	86,81	Митболы "Ориджинал" из говядины и свинины с сердцем с красным соусом	60/50	ТТК 369	10,77	10,58	7,51	168,31
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60	Каша перловая рассыпчатая	150	302,2017	4,72	3,63	33,54	185,63
Фрукт (апельсин)	1 шт (200)		1,80	0,40	16,20	84,60	Компот из изюма, витамин С	200	394,2016	0,46	0,10	25,14	103,28
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	635		12,38	9,04	79,58	458,14	Итого	775		23,73	19,37	103,35	682,39
							Всего			36,11	28,41	182,93	1140,53

Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки , г	Жиры , г	Угле воды ,г	Калорийность, ккал
9													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	20	14,2017	0,20	14,50	0,28	132,42							
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/10	182,2017	6,93	9,64	26,92	222,18	Помидор свежий (порционно)	60	71,2017	0,36	0,12	2,52	12,60
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	82,2017	1,77	4,31	11,94	93,60
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60	Мясо, запеченное под сыром с томатами	90	ТТК 97	10,95	42,33	2,45	434,59
Сдоба обыкновенная	100	421,2017	8,40	6,35	59,83	328,88	Макаронные изделия отварные	150	309,2017	5,68	3,89	36,04	201,92
							Компот из свежих яблок	200	342,2017	0,16	0,00	22,88	92,17
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	550		17,09	30,69	107,94	775,12	Итого	745		21,70	51,09	94,73	925,44
							Всего			38,79	81,78	202,67	1700,56
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки , г	Жиры, г	Угле воды ,г	Калорийность, ккал
10													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,10	7,25	0,14	66,21	Огурец свежий (порционно)	60	71,2017	0,48	0,06	1,50	8,46
Пудинг из творога с джемом	120/30	222,2017	21,43	8,55	46,36	348,11	Суп из овощей со сметаной	205	99,2017	1,63	4,63	9,08	82,07
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Чикенболы из мяса птицы с соусом	55/50	ТТК 298	6,13	10,71	10,90	164,57
Хлеб пшеничный	60		4,68	0,60	32,71	154,80	Рис отварной	150	304,2017	3,87	4,69	40,07	217,99
Пряники	80		3,84	2,24	62,16	284,16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	349,2017	0,46	0,00	11,99	49,81
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	500		30,05	18,64	151,38	893,32	Итого	760		15,35	20,53	92,44	613,46
							Всего			45,40	39,17	243,82	1506,78

Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки , г	Жиры, г	Угле воды ,г	Калорийность, ккал
11													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Помидор свежий (порционно)	60	71,2017	0,36	0,12	2,52	12,60
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	182,2017	5,23	4,97	30,59	187,99	Суп-лапша домашняя с фрикадельками куриными	200/15	113,2017	2,44	5,61	1,34	65,65
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Рыба, запечённая с картофелем по-русски	240	151,2006	16,25	5,57	21,67	201,81
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60	Компот из изюма, витамин С	200	394,2016	0,46	0,10	25,14	103,28
Апельсин	1 шт (230)		2,07	0,46	18,63	97,29	Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	665		11,46	8,28	70,48	412,57	Итого	755		22,29	11,84	69,57	473,90
							Всего			33,75	20,12	140,05	886,47
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры , г	Угле воды ,г	Калорийность, ккал
12													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Омлет натуральный с маслом сливочным	160/5	210,2017	16,74	24,47	3,21	299,99	Огурец свежий (порционно)	60	71,2017	0,48	0,06	1,50	8,46
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Суп крестьянский с крупой со сметаной	205	98,2017	1,74	4,95	11,70	98,32
Хлеб пшеничный	25		1,95	0,25	13,63	64,50	Печень говяжья по-строгановски	50/50	255,2017	13,91	11,32	7,25	186,55
Яблоко	1 шт (110)		0,46	0,46	10,81	48,84	Каша гречневая рассыпчатая	150	302,2017	8,80	5,52	39,66	243,48
							Кисель плодово-ягодный, витамин С	200	247,2006	0,02	0,00	29,31	117,32
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	500		19,15	25,18	37,66	453,37	Итого	755		27,73	22,29	108,32	744,69
							Всего			46,88	47,47	145,98	1198,06

Наименование блюд	Вы ход	№ сб.реп еп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки , г	Жиры , г	Угле воды ,г	Калорийность, ккал
13													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,10	7,25	0,14	66,21	Помидор свежий (порционно)	60	71,2017	0,36	0,12	2,52	12,60
Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом сливочным	200/5	182,2017	9,34	4,99	35,58	224,57	Свекольник со сметаной	205	35,2006	1,85	2,96	12,69	84,82
Кофейный напиток с молоком	200	414,2016	1,99	1,70	15,89	86,81	Бедро куриное, запеченное под сырной корочкой	100	ТТК 245	29,23	27,67	3,10	378,35
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Рагу из овощей	150	143,2017	2,62	6,31	15,46	129,13
Печенье	36		3,00	4,72	29,96	174,32	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	349,2017	0,46	0,00	11,99	49,81
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	501		18,33	19,16	108,82	680,91	Итого	755		37,30	37,50	64,66	745,27
							Всего			55,63	56,66	173,48	1426,18
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.реп еп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки , г	Жиры , г	Угле воды ,г	Калорийность, ккал
14													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Огурец свежий (порционно)	60	71,2017	0,48	0,06	1,50	8,46
Каша молочная 5 злаков с маслом сливочным	200/5	182,2017	5,60	5,35	27,44	180,30	Рассольник ленинградский со сметаной (перловка)	205	96,2017	1,87	4,44	14,00	103,46
Ватрушка королевская	100	ТТК 364	11,43	11,52	33,95	285,18	Биточек "Чикенфиш" из птицы с рыбой	90	ТТК 243	16,18	10,69	15,40	222,52
Чай с молоком	200	413,2016	1,45	1,60	17,35	89,60	Макаронные изделия отварные	150	309,2017	5,68	3,89	36,04	201,92
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60	Компот из изюма, витамин С	200	394,2016	0,46	0,10	25,14	103,28
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	535		22,64	21,32	89,99	642,33	Итого	745		27,45	19,62	110,98	730,20
							Всего			50,09	40,94	200,97	1372,53



Наименование блюд	Вы ход	№ сб.реп еп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды ,г	Калорийность, ккал
15													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Биточек рубленый куриный	90	295,2017	10,45	13,74	14,10	221,91	Помидор свежий (порционно)	60	71,2017	0,36	0,12	2,52	12,60
Каша пшенная	150	303,2017	4,24	4,43	24,23	153,73	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	88,2017	1,57	4,31	7,27	74,16
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Гуляш из свинины	50/50	260,2017	8,71	35,88	1,65	364,36
Хлеб пшеничный	60		4,68	0,60	32,71	154,80	Пюре картофельное	150	312,2017	3,92	4,80	23,02	150,94
							Кисель плодово-ягодный, витамин С	200	247,2006	0,02	0,00	29,31	117,32
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	500		19,37	18,77	81,05	570,48	Итого	755		17,36	45,55	82,67	809,94
							Всего			36,73	64,32	163,72	1380,42
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.реп еп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры , г	Угле воды ,г	Калорийность, ккал
16													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,10	7,25	0,14	66,21	Огурец свежий (порционно)	60	71,2017	0,48	0,06	1,50	8,46
Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом сливочным	205	93,2006	4,43	4,09	36,24	199,48	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками куриными	200/15	103,2017	4,52	4,56	16,76	126,15
Кофейный напиток с молоком	200	414,2016	1,99	1,70	15,89	86,81	Азу из мяса птицы без картофеля	110	ТТК 246	14,37	14,64	4,94	209,02
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60	Каша гречневая рассыпчатая	150	302,2017	8,80	5,52	39,66	243,48
Апельсин	1 шт (200)		1,80	0,40	16,20	84,60	Компот из кураги, витамин С	200	394,2016	1,04	0,06	22,18	93,40
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	635		9,88	13,64	79,37	488,70	Итого	775		31,99	25,28	103,94	771,07
							Всего			41,87	38,92	183,31	1259,77

Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды ,г	Калорийность, ккал
17													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
							Помидор свежий (порционно)	60	71,2017	0,36	0,12	2,52	12,60
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	102,2017	4,70	3,84	15,42	115,01
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200/5	182,2017	7,32	5,15	36,33	220,88	Запеканка картофельная с мясом	243	ТТК 208	14,88	18,67	42,73	398,45
Чай с молоком	200	413,2016	1,45	1,60	17,35	89,60	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	349,2017	0,46	0,00	11,99	49,81
Хлеб пшеничный	55		4,29	0,55	30,00	141,90	Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
Печенье	30		2,50	3,93	25,00	145,30	Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	500		18,16	13,88	109,03	633,33	Итого	743		23,18	23,07	91,56	666,43
							Всего			41,34	36,95	200,59	1299,76
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки , г	Жиры, г	Угле воды ,г	Калорийность, ккал
18													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Омлет натуральный с маслом сливочным	160/5	210,2017	16,74	24,47	3,21	299,99	Огурец свежий (порционно)	60	71,2017	0,48	0,06	1,50	8,46
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	82,2017	1,77	4,31	11,94	93,60
Хлеб пшеничный	25		1,95	0,25	13,63	64,50	Тефтели мясные 1-й вариант	60/50	278,2017	9,30	10,90	11,52	181,29
Яблоко	1 шт (110)		0,46	0,46	10,81	48,84	Рис отварной	150	304,2017	3,87	4,69	40,07	217,99
							Компот из изюма, витамин С	200	394,2016	0,46	0,10	25,14	103,28
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	500		19,15	25,18	37,66	453,37	Итого	765		18,66	20,50	109,07	695,18
							Всего			37,81	45,68	146,73	1148,55

При приготовлении блюд и изделий используется йодированная соль