

Примерное 18-дневное одноразовое меню для лагерей с дневным пребыванием (120 руб.)

Наименование блюд	Выход	№ сб. рецептур	Белки, г.	Жиры, г.	Угле воды, г.	Калорийность, ккал.
<b>1</b>						
Голубцы ленивые в соусе	115	160,2006	13,32	33,00	25,37	451,76
Макаронные изделия отварные	180	309,2017	19,20	7,20	72,54	431,76
Компот из смеси сухофруктов	180	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
Фруктовое пюре	1 шт (125)		0,39	0,39	9,01	40,70
<b>Итого</b>			<b>36,15</b>	<b>41,03</b>	<b>137,81</b>	<b>1064,59</b>
Наименование блюд	Выход	№ сб. рецептур	Белки, г.	Жиры, г.	Угле воды, г.	Калорийность, ккал.
<b>2</b>						
Суфле "Золотая рыбка"	100	47,2005	16,74	20,48	18,30	324,48
Пюре картофельное	180	312,2017	4,70	9,36	27,62	213,55
Чай с сахаром	180	411,2016			9,01	36,04
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Печенье	38		5,00	8,00	35,00	232,00
<b>Итого</b>			<b>29,22</b>	<b>38,28</b>	<b>108,83</b>	<b>896,63</b>
Наименование блюд	Выход	№ сб. рецептур	Белки, г.	Жиры, г.	Угле воды, г.	Калорийность, ккал.
<b>3</b>						
Чахохбили	105	ТТК 247	19,00	36,84	19,30	484,76
Каша гречневая рассыпчатая	180	302,2017	10,56	6,62	47,59	292,18
Кисель плодово-ягодный	180	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
Фруктовое пюре	1 шт (125)		0,39	0,39	9,01	40,70

<b>Итого</b>			<b>32,75</b>	<b>44,29</b>	<b>124,11</b>	<b>1025,52</b>
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>№ сб. рецептур</b>	<b>Белки, г.</b>	<b>Жиры, г.</b>	<b>Угле воды, г.</b>	<b>Калорийность, ккал.</b>
<b>4</b>						
Биточек куриный "Солнышко"	100	46,2005	23,16	26,73	15,18	393,93
Рагу из овощей	180	143,2017	3,32	16,80	24,83	263,81
Компот из смеси сухофруктов	180	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
<b>Итого</b>			<b>29,72</b>	<b>43,97</b>	<b>70,90</b>	<b>798,11</b>
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>№ сб. рецептур</b>	<b>Белки, г.</b>	<b>Жиры, г.</b>	<b>Угле воды, г.</b>	<b>Калорийность, ккал.</b>
<b>5</b>						
Азу из мяса	100	ТТК 246	11,34	29,00	17,00	374,36
Рис отварной	180	304,2017	4,64	5,63	48,08	261,59
Чай с лимоном	180/7	412,2016	0,05	0,00	10,10	40,62
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Язычок слоеный	40		2,60	12,00	19,00	194,40
<b>Итого</b>			<b>21,41</b>	<b>47,07</b>	<b>113,08</b>	<b>961,53</b>
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>№ сб. рецептур</b>	<b>Белки, г.</b>	<b>Жиры, г.</b>	<b>Угле воды, г.</b>	<b>Калорийность, ккал.</b>
<b>6</b>						
Ёжики мясные в соусе	110	182,2006	20,73	40,00	25,38	544,44
Макаронные изделия отварные	180	309,2017	19,20	7,20	72,54	431,76
Компот из смеси сухофруктов	180	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
Фруктовое пюре	1 шт (125)		0,39	0,39	9,01	40,70
<b>Итого</b>			<b>43,56</b>	<b>48,03</b>	<b>137,82</b>	<b>1157,27</b>
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>№ сб. рецептур</b>	<b>Белки, г.</b>	<b>Жиры, г.</b>	<b>Угле воды, г.</b>	<b>Калорийность, ккал.</b>
<b>7</b>						
Плов из птицы	50/150	291,2017	15,71	45,00	43,53	540,72

Чай с сахаром	180	411,2016			9,01	36,04
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Печенье	38		5,00	8,00	35,00	232,00
<b>Итого</b>			<b>23,49</b>	<b>53,44</b>	<b>106,44</b>	<b>899,32</b>
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>№ сб. рецептур</b>	<b>Белки, г.</b>	<b>Жиры, г.</b>	<b>Угле воды, г.</b>	<b>Калорийность, ккал.</b>
<b>8</b>						
Фрикадельки в соусе	105	280,2017	23,02	24,56	32,40	442,72
Каша гречневая рассыпчатая	180	302,2017	10,56	6,62	47,59	292,18
Компот из кураги	180	394,2016	1,92	0,11	29,85	128,09
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Шрудель с персиком	70		3,85	9,8	38,5	266
<b>Итого</b>			<b>42,13</b>	<b>41,53</b>	<b>167,24</b>	<b>1219,55</b>
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>№ сб. рецептур</b>	<b>Белки, г.</b>	<b>Жиры, г.</b>	<b>Угле воды, г.</b>	<b>Калорийность, ккал.</b>
<b>9</b>						
Гуляш из мяса	100	260,2017	6,99	10,00	3,29	131,12
Пюре картофельное	180	312,2017	4,70	9,36	27,62	213,55
Компот из смеси сухофруктов	180	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
<b>Итого</b>			<b>14,93</b>	<b>19,80</b>	<b>61,80</b>	<b>485,04</b>
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>№ сб. рецептур</b>	<b>Белки, г.</b>	<b>Жиры, г.</b>	<b>Угле воды, г.</b>	<b>Калорийность, ккал.</b>
<b>10</b>						
Котлета домашняя	100	271,2017	30,00	35,60	26,70	546,70
Макаронные изделия отварные	180	309,2017	19,20	7,20	72,54	431,76
Чай с сахаром	180	411,2016			9,01	36,04
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
<b>Итого</b>			<b>51,98</b>	<b>43,24</b>	<b>127,15</b>	<b>1105,06</b>
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>№ сб. рецептур</b>	<b>Белки, г.</b>	<b>Жиры, г.</b>	<b>Угле воды, г.</b>	<b>Калорийность, ккал.</b>
<b>11</b>						
Чахохбили	105	ТТК 247	19,00	36,84	19,30	484,76

Рис отварной	180	304,2017	4,64	5,63	48,08	261,59
Компот из смеси сухофруктов	180	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
Фруктовое пюре	1 шт (125)		0,39	0,39	9,01	40,70
<b>Итого</b>			<b>27,27</b>	<b>43,30</b>	<b>107,28</b>	<b>927,42</b>
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>№ сб. рецептов</b>	<b>Белки, г.</b>	<b>Жиры, г.</b>	<b>Угле воды, г.</b>	<b>Калорийность, ккал.</b>

**12**

Рыба, тушенная с овощами	50/50	229,2017	10,19	13,50	7,65	192,86
Пюре картофельное	180	312,2017	4,70	9,36	27,62	213,55
Кисель плодово-ягодный	180	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
<b>Итого</b>			<b>17,69</b>	<b>23,30</b>	<b>83,48</b>	<b>614,29</b>
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>№ сб. рецептов</b>	<b>Белки, г.</b>	<b>Жиры, г.</b>	<b>Угле воды, г.</b>	<b>Калорийность, ккал.</b>

**13**

Биточек куриный "Солнышко"	100	46,2005	23,16	26,73	15,18	393,93
Рагу из овощей	180	143,2017	3,32	16,80	24,83	263,81
Чай с сахаром	180	411,2016			9,01	36,04
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Язычок слоеный	40		2,60	12,00	19,00	194,40
<b>Итого</b>			<b>31,86</b>	<b>55,97</b>	<b>86,92</b>	<b>978,74</b>
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>№ сб. рецептов</b>	<b>Белки, г.</b>	<b>Жиры, г.</b>	<b>Угле воды, г.</b>	<b>Калорийность, ккал.</b>

**14**

Азу из мяса	100	ТТК 246	11,34	29,00	17,00	374,36
Каша гречневая рассыпчатая	180	302,2017	10,56	6,62	47,59	292,18
Компот из смеси сухофруктов	180	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
Фруктовое пюре	1 шт (125)		0,39	0,39	9,01	40,70
<b>Итого</b>			<b>25,53</b>	<b>36,45</b>	<b>104,49</b>	<b>847,61</b>
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>№ сб. рецептов</b>	<b>Белки, г.</b>	<b>Жиры, г.</b>	<b>Угле воды, г.</b>	<b>Калорийность, ккал.</b>

## 15

Голубцы ленивые в соусе	115	160,2006	13,32	33,00	25,37	451,76
Макаронные изделия отварные	180	309,2017	19,20	7,20	72,54	431,76
Компот из кураги	180	394,2016	1,92	0,11	29,85	128,09
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Фруктовое пюре	1 шт (125)		0,39	0,39	9,01	40,70
<b>Итого</b>			<b>37,61</b>	<b>41,14</b>	<b>155,67</b>	<b>1142,87</b>
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>№ сб. рецептур</b>	<b>Белки, г.</b>	<b>Жиры, г.</b>	<b>Угле воды, г.</b>	<b>Калорийность, ккал.</b>

## 16

Котлета домашняя	100	271,2017	30,00	35,60	26,70	546,70
Горошница	180	54,2021	19,51	4,84	40,76	296,76
Чай с сахаром	180	411,2016			9,01	36,04
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
<b>Итого</b>			<b>52,29</b>	<b>40,88</b>	<b>95,37</b>	<b>970,06</b>
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>№ сб. рецептур</b>	<b>Белки, г.</b>	<b>Жиры, г.</b>	<b>Угле воды, г.</b>	<b>Калорийность, ккал.</b>

## 17

Плов из птицы	50/150	291,2017	15,71	45,00	43,53	540,72
Чай с лимоном	180/7	412,2016	0,05	0,00	10,10	40,62
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Печенье	38		5,00	8,00	35,00	232,00
<b>Итого</b>			<b>23,55</b>	<b>53,44</b>	<b>107,53</b>	<b>903,90</b>
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>№ сб. рецептур</b>	<b>Белки, г.</b>	<b>Жиры, г.</b>	<b>Угле воды, г.</b>	<b>Калорийность, ккал.</b>

## 18

Фрикадельки в соусе	105	280,2017	23,02	24,56	32,40	442,72
Рагу из овощей	180	143,2017	3,32	16,80	24,83	263,81

Компот из смеси сухофруктов	180	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
Фруктовое пюре	1 шт (125)		0,39	0,39	9,01	40,70
<b>Итого</b>			<b>29,97</b>	<b>42,19</b>	<b>97,13</b>	<b>887,60</b>

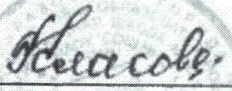
При приготовлении блюд и изделий используется йодированная соль

**Заказчик:**  
**МАОУ «СОШ № 62 г. Челябинска»**

**Исполнитель:**  
**АО «Уральский комбинат питания»**

Директор

Директор

  
 \_\_\_\_\_ / Власова И. В. /

  
 \_\_\_\_\_ / Готфрид Р. Р. /

М.П.

М.П.

