

Согласовано:  
Директор

Утверждаю:  
Генеральный директор

ООО "Комбинат питания"

Егоров Ю.О. \_\_\_\_\_

**Примерное рекомендованное  
18-дневное 2-х разовое меню  
для городских оздоровительных лагерей  
с 12 лет и старше  
2025**

Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность,	Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
-------------------	-------	---------------	----------	---------	-------------	---------------	-------------------	-------	---------------	----------	---------	-------------	--------------------



## 3

ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Помидор свежий (порционно)	100	71,2017	0,60	0,20	4,20	21,00
Запеканка из творога с молоком сгущённым	100/10	223,2017	32,98	14,18	35,95	403,32	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	88,2017	4,46	7,89	10,33	130,20
Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом сливочным	200/5	182,2017	9,12	8,81	42,63	286,25	Бедро куриное запечённое	105	ТТК 247	10,25	12,84	3,30	169,76
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Каша гречневая рассыпчатая	180	302,2017	10,56	6,62	47,59	292,18
Хлеб пшеничный	25		1,95	0,25	13,63	64,50	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
							<b>Итого</b>	<b>880</b>		<b>28,67</b>	<b>27,99</b>	<b>113,63</b>	<b>821,02</b>
<b>Итого</b>	<b>550</b>		<b>46,65</b>	<b>25,89</b>	<b>102,57</b>	<b>829,76</b>	<b>Всего</b>			<b>75,32</b>	<b>53,88</b>	<b>216,20</b>	<b>1650,78</b>
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	Углеводыг	Калорийность, ккал

## 4

ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,10	7,25	0,14	66,21	Огурец свежий (порционно)	100	71,2017	0,80	0,10	2,50	14,10
Каша молочная 5 злаков с маслом сливочным	250/5	182,2017	8,51	13,06	36,88	308,25	Суп картофельный с крупой (пшено) с курицей	250/15	101,2017	7,50	16,25	25,00	276,25
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Шницель мясной	100	268,2017	20,00	12,00	25,00	288,00
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Рагу из овощей	180	143,2017	3,32	16,80	24,83	263,81
Вафли	36		1,62	8,64	24,12	223,04	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
<b>Итого</b>	<b>551</b>		<b>14,13</b>	<b>29,45</b>	<b>98,40</b>	<b>766,54</b>	<b>Итого</b>	<b>885</b>		<b>34,86</b>	<b>45,59</b>	<b>108,22</b>	<b>982,53</b>
							<b>Всего</b>			<b>48,99</b>	<b>75,04</b>	<b>206,62</b>	<b>1749,07</b>
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	Углеводыг	Калорийность, ккал

## 5

ЗАВТРАК							ОБЕД						
---------	--	--	--	--	--	--	------	--	--	--	--	--	--

							Помидор свежий (порционно)	100	71,2017	0,60	0,20	4,20	21,00
Каша молочная "Здоровье" с маслом сливочным	200/5	37,2005	10,45	12,03	36,99	298,03	Суп из овощей со сметаной	250/5	99,2017	8,14	15,73	13,96	234,73
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Гуляш из мяса	100/50	260,2017	13,07	54,00	23,48	632,16
Хлеб пшеничный	30		2,34	0,30	16,36	77,40	Рис отварной	180	304,2017	4,64	5,63	48,08	261,59
Яблоко	1 шт (120)		0,42	0,42	9,83	44,40	Напиток из плодов шиповника, витамин С	200	417,2016	0,68	0,00	24,63	101,24
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
<b>Итого</b>	<b>555</b>		<b>13,21</b>	<b>12,75</b>	<b>73,19</b>	<b>459,87</b>	Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
							<b>Итого</b>	<b>925</b>		<b>29,91</b>	<b>76,00</b>	<b>133,25</b>	<b>1341,28</b>
							<b>Всего</b>			<b>43,12</b>	<b>88,75</b>	<b>206,44</b>	<b>1801,15</b>
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Калорийность, ккал
<b>6</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>							<b>ОБЕД</b>						
Масло сливочное	10	14,2017	0,10	7,25	0,14	66,21	Овощи натуральные соленые (огурец порционно)	100	70,2017	0,80	0,00	1,70	10,00
Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом сливочным	250/5	182/17	13,29	14,76	25,20	286,83	Суп картофельный с бобовыми (горох) с курицей	250/15	102,2017	10,33	17,05	19,45	272,60
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Жаркое по-домашнему из свинины	250	259,2017	14,00	40,52	27,85	532,08
Хлеб пшеничный	45		3,51	0,45	24,53	116,10	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	349,2017	0,46	0,00	11,99	49,81
Печенье	44		6,12	9,79	43,87	283,56	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>554</b>		<b>23,02</b>	<b>32,25</b>	<b>103,75</b>	<b>792,74</b>	<b>Итого</b>	<b>855</b>		<b>28,37</b>	<b>58,01</b>	<b>79,89</b>	<b>955,05</b>
							<b>Всего</b>			<b>51,39</b>	<b>90,26</b>	<b>183,64</b>	<b>1747,79</b>
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Калорийность, ккал
<b>7</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>							<b>ОБЕД</b>						
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Помидор свежий (порционно)	100	71,2017	0,60	0,20	4,20	21,00

Каша молочная 5 злаков с маслом сливочным	250/5	182,2017	8,51	13,06	36,88	308,25	Свекольник со сметаной	250/5	35,2006	4,81	13,70	18,36	216,00
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Плов из птицы	250	291,2017	20,95	23,64	58,04	528,64
Хлеб пшеничный	35		2,73	0,35	19,08	90,30	Кисель плодово-ягодный, витамин С	200	247,2006	0,02	0,00	29,31	117,32
Вафли	54		2,43	12,96	36,18	334,56	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>554</b>		<b>16,27</b>	<b>29,02</b>	<b>102,50</b>	<b>808,80</b>	<b>Итого</b>	<b>845</b>		<b>29,16</b>	<b>37,98</b>	<b>128,81</b>	<b>973,52</b>
							<b>Всего</b>			<b>45,43</b>	<b>67,00</b>	<b>231,31</b>	<b>1782,32</b>

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						
Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	210,2017	22,32	32,63	4,28	400,00	Огурец свежий (порционно)	100	71,2017	0,80	0,10	2,50	14,10
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Рассольник Домашний со сметаной	250/5	95,2017	9,40	16,95	22,20	278,95
Хлеб пшеничный	30		2,34	0,30	16,36	77,40	Котлета домашняя	100	271,2017	27,00	22,00	30,00	426,00
Яблоко	1 шт (120)		0,42	0,42	9,83	44,40	Каша гречневая рассыпчатая	180	302,2017	10,56	6,62	47,59	292,18
							Компот из кураги, витамин С	200	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
<b>Итого</b>	<b>555</b>		<b>25,08</b>	<b>33,35</b>	<b>40,48</b>	<b>561,84</b>	<b>Итого</b>	<b>875</b>		<b>52,46</b>	<b>46,22</b>	<b>151,04</b>	<b>1229,88</b>
							<b>Всего</b>			<b>77,54</b>	<b>79,57</b>	<b>191,52</b>	<b>1791,72</b>

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
-------------------	--------	---------------	----------	---------	-------------	---------------------	-------------------	--------	---------------	----------	---------	-------------	--------------------

9

ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,10	7,25	0,14	66,21							

Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом сливочным	250/5	93,2006	6,79	8,86	47,80	298,11	Помидор свежий (порционно)	100	71,2017	0,60	0,20	4,20	21,00
Кофейный напиток с молоком	200	414,2016	1,99	1,70	18,60	102,03	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	82,2017	4,71	12,88	17,43	204,54
Хлеб пшеничный	45		3,51	0,45	24,53	116,10	Суфле "Золотая рыбка"	100	ТТК 47	14,75	18,65	31,00	348,20
Печенье	44		6,12	9,79	43,87	283,56	Пюре картофельное	180	312,2017	4,70	9,36	27,63	213,55
							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
<b>Итого</b>	<b>554</b>		<b>18,51</b>	<b>28,05</b>	<b>134,94</b>	<b>866,01</b>	<b>Итого</b>	<b>875</b>		<b>28,00</b>	<b>41,53</b>	<b>111,15</b>	<b>927,66</b>
							<b>Всего</b>			<b>46,51</b>	<b>69,58</b>	<b>246,09</b>	<b>1793,67</b>
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорийность, ккал
<b>10</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>							<b>ОБЕД</b>						
Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом сливочным	200/5	182/17	10,63	11,81	20,16	229,46	Огурец свежий (порционно)	100	71,2017	0,80	0,10	2,50	14,10
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Суп из овощей со сметаной	250/5	99,2017	8,14	15,73	13,96	234,73
Хлеб пшеничный	35		2,73	0,35	19,08	90,30	Азу из мяса	100	ТТК 246	11,34	20,00	35,00	365,36
Яблоко	1 шт (120)		0,42	0,42	9,83	44,40	Макаронные изделия отварные	180	309,2017	19,20	12,00	72,54	474,96
							Напиток из плодов шиповника, витамин С	200	417,2016	0,68	0,00	24,63	101,24
							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>560</b>		<b>13,78</b>	<b>12,58</b>	<b>59,08</b>	<b>404,20</b>	<b>Итого</b>	<b>875</b>		<b>42,94</b>	<b>48,27</b>	<b>167,53</b>	<b>1280,95</b>
							<b>Всего</b>			<b>56,72</b>	<b>60,85</b>	<b>226,61</b>	<b>1685,15</b>
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорийность, ккал
<b>11</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>							<b>ОБЕД</b>						
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Помидор свежий (порционно)	100	71,2017	0,60	0,20	4,20	21,00

Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250/5	182,2017	12,50	7,50	47,50	307,50	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/15	103,2017	6,90	13,20	22,20	235,20
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Жаркое по-домашнему из свинины	250	259,2017	14,00	40,52	27,85	532,08
Хлеб пшеничный	45		3,51	0,45	24,53	116,10	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	349,2017	0,46	0,00	11,99	49,81
Печенье	44		6,12	9,79	43,87	283,56	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>554</b>		<b>24,73</b>	<b>20,39</b>	<b>126,26</b>	<b>782,85</b>	<b>Итого</b>	<b>855</b>		<b>24,74</b>	<b>54,36</b>	<b>85,14</b>	<b>928,65</b>
							<b>Всего</b>			<b>49,47</b>	<b>74,75</b>	<b>211,40</b>	<b>1711,50</b>
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
<b>12</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>							<b>ОБЕД</b>						
							Огурец свежий (порционно)	100	71,2017	0,80	0,10	2,50	14,10
Запеканка из творога с молоком сгущённым	100/10	223,2017	32,98	14,18	35,95	403,32	Свекольник со сметаной	250/5	35,2006	4,81	13,70	18,36	216,00
Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом сливочным	200/5	182,2017	9,12	8,81	42,63	286,25	Котлета домашняя	100	271,2017	27,00	22,00	30,00	426,00
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Рис отварной	180	304,2017	4,64	5,63	48,08	261,59
Хлеб пшеничный	35		2,73	0,35	19,08	90,30	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
<b>Итого</b>	<b>550</b>		<b>44,83</b>	<b>23,34</b>	<b>107,67</b>	<b>819,91</b>	<b>Итого</b>	<b>875</b>		<b>40,05</b>	<b>41,87</b>	<b>147,15</b>	<b>1125,57</b>
							<b>Всего</b>			<b>84,88</b>	<b>65,21</b>	<b>254,82</b>	<b>1945,48</b>
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
<b>13</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>							<b>ОБЕД</b>						
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Помидор свежий (порционно)	100	71,2017	0,60	0,20	4,20	21,00

Каша молочная манная с маслом сливочным	200/5	182,2017	9,28	12,31	26,78	255,03	Суп крестьянский с крупой с курицей	250/15	98,2017	7,18	16,19	17,13	242,90
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Птица отварная	100	288,2017	30,60	35,00	22,00	525,40
Хлеб пшеничный	35		2,73	0,35	19,08	90,30	Рагу из овощей	180	143,2017	3,32	16,80	24,83	263,81
Яблоко	1 шт (120)		0,42	0,42	9,83	44,40	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
<b>Итого</b>	<b>570</b>		<b>15,03</b>	<b>15,73</b>	<b>66,05</b>	<b>465,42</b>	<b>Итого</b>	<b>885</b>		<b>44,94</b>	<b>68,63</b>	<b>99,05</b>	<b>1193,48</b>

							<b>Всего</b>			<b>59,97</b>	<b>84,36</b>	<b>165,10</b>	<b>1658,90</b>
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорийность, ккал

**14**

**ЗАВТРАК**

**ОБЕД**

Масло сливочное	10	14,2017	0,10	7,25	0,14	66,21	Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	100	206,2006	3,13	3,28	6,98	77,88
Каша молочная 5 злаков с маслом сливочным	250/5	182,2017	8,51	13,06	36,88	308,25	Рассольник ленинградский со сметаной (перловка)	250/5	96,2017	5,00	8,75	26,25	203,75
Чай с молоком	200	413,2016	1,45	1,60	17,35	89,60	Рыба, тушеная с овощами	100/50	229,2017	27,57	30,00	24,45	478,08
Хлеб пшеничный	35		2,73	0,35	19,08	90,30	Пюре картофельное	180	312,2017	4,70	9,36	27,63	213,55
Вафли	54		2,43	12,96	36,18	334,56	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
<b>Итого</b>	<b>554</b>		<b>15,22</b>	<b>35,22</b>	<b>109,63</b>	<b>888,92</b>	<b>Итого</b>	<b>925</b>		<b>43,20</b>	<b>51,83</b>	<b>133,52</b>	<b>1181,14</b>

							<b>Всего</b>			<b>58,42</b>	<b>87,05</b>	<b>243,15</b>	<b>2070,06</b>
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорийность, ккал

**15**

**ЗАВТРАК**

**ОБЕД**

Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Помидор свежий (порционно)	100	71,2017	0,60	0,20	4,20	21,00
-----	----	---------	------	------	------	-------	----------------------------	-----	---------	------	------	------	-------

Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом сливочным	200/5	93,2006	5,43	7,09	38,24	238,49	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	88,2017	4,46	7,89	10,33	130,20
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Гуляш из мяса	100/50	260,2017	13,07	54,00	23,48	632,16
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60	Макаронные изделия отварные	180	309,2017	19,20	12,00	72,54	474,96
Яблоко	1 шт (120)		0,42	0,42	9,83	44,40	Компот из кураги, витамин С	200	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
<b>Итого</b>	<b>555</b>		<b>10,01</b>	<b>10,36</b>	<b>69,33</b>	<b>410,18</b>	<b>Итого</b>	<b>925</b>		<b>42,03</b>	<b>74,64</b>	<b>159,30</b>	<b>1476,97</b>
							<b>Всего</b>			<b>52,04</b>	<b>85,00</b>	<b>228,63</b>	<b>1887,15</b>
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
<b>16</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>							<b>ОБЕД</b>						
Масло сливочное	10	14,2017	0,10	7,25	0,14	66,21	Огурец свежий (порционно)	100	71,2017	0,80	0,10	2,50	14,10
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	250/5	182,2017	8,66	12,05	33,65	277,73	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	102,2017	7,83	13,30	19,28	228,15
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Запеканка картофельная с мясом	250	ТТК 208	26,00	46,27	33,67	655,39
Хлеб пшеничный	45		3,51	0,45	24,53	116,10	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	349,2017	0,46	0,00	11,99	49,81
Печенье	44		6,12	9,79	43,87	283,56	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>554</b>		<b>18,39</b>	<b>29,54</b>	<b>112,20</b>	<b>783,64</b>	<b>Итого</b>	<b>840</b>		<b>37,87</b>	<b>60,11</b>	<b>86,34</b>	<b>1038,01</b>
							<b>Всего</b>			<b>56,26</b>	<b>89,65</b>	<b>198,54</b>	<b>1821,65</b>
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
<b>17</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>							<b>ОБЕД</b>						
							Помидор свежий (порционно)	100	71,2017	0,60	0,20	4,20	21,00
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	82,2017	4,71	12,88	17,43	204,54

Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом сливочным	250/5	182/17	13,29	14,76	25,20	286,83	Плов из птицы	250	291,2017	20,95	23,64	58,04	528,64
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Кисель плодово-ягодный, витамин С	200	247,2006	0,02	0,00	29,31	117,32
Хлеб пшеничный	35		2,73	0,35	19,08	90,30	Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
Вафли	54		2,43	12,96	36,18	334,56	Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
<b>Итого</b>	<b>554</b>		<b>21,05</b>	<b>30,72</b>	<b>90,82</b>	<b>787,38</b>	<b>Итого</b>	<b>845</b>		<b>29,06</b>	<b>37,16</b>	<b>127,88</b>	<b>962,06</b>
							<b>Всего</b>			<b>50,11</b>	<b>67,88</b>	<b>218,70</b>	<b>1749,44</b>
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Калорийность, ккал
<b>18 (четверг)</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>							<b>ОБЕД</b>						
Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	210,2017	22,32	32,63	4,28	400,00	Огурец свежий (порционно)	100	71,2017	0,80	0,10	2,50	14,10
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/15	103,2017	6,90	13,20	22,20	235,20
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Шницель мясной	100	268,2017	20,00	12,00	25,00	288,00
Яблоко	1 шт (120)		0,42	0,42	9,83	44,40	Рагу из овощей	180	143,2017	3,32	16,80	24,83	263,81
Печенье	33		4,59	7,34	32,90	212,67	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
<b>Итого</b>	<b>608</b>		<b>31,23</b>	<b>40,89</b>	<b>84,27</b>	<b>826,11</b>	<b>Итого</b>	<b>885</b>		<b>34,26</b>	<b>42,54</b>	<b>105,42</b>	<b>941,48</b>
							<b>Всего</b>			<b>65,49</b>	<b>83,43</b>	<b>189,69</b>	<b>1767,59</b>

При приготовлении блюд и изделий используется йодированная соль