

Ученик О.Б.



Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
ЗАВТРАК							ОБЕД						
							Помидор свежий (порционно)	80	71,2017	0,48	0,16	3,36	16,80
Сыр	15	15,2017	3,90	3,98	0,53	53,48	Рассольник ленинградский со сметаной (перловка)	250/5	96,2017	2,42	5,32	17,11	125,97
Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом сливочным	200/5	182,2017	5,28	6,76	33,83	217,31	Фрикадельки в соусе	75/25	280,2017	12,16	12,56	12,16	210,30
Чай с молоком	200	378,2017	1,45	1,60	17,35	89,60	Пюре картофельное	180	312,2017	3,94	5,35	26,41	169,58
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Сок фруктовый	200	389,2017	1,00	0,00	20,20	84,80
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	470		14,53	12,84	78,96	489,39	Итого	915		26,95	24,49	126,44	833,85
							Всего						
										41,48	37,33	205,40	1323,24
2							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,13	6,15	0,17	56,55	Огурец свежий (порционно)	80	71,2017	0,64	0,08	2,00	11,28
Запеканка из творога с молоком, сгущенным	180/30	223,2017	39,96	16,81	46,24	496,07	Суп картофельный с бобовыми (горох) с фрикадельками домашними	250/30	102,2017	12,97	8,31	19,54	204,85
Чай с сахаром	200	376,2017	0,00	0,00	15,00	60,00	Птица отварная (грудка)	100	288,2017	22,81	19,64	1,10	272,43
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Рагу из овощей	180	143,2017	3,24	7,56	18,81	156,22
							Компот из кураги, витамин С	200	348,2017	1,92	0,11	38,83	164,02
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	470		43,99	23,46	88,66	741,62	Итого	940		48,53	36,80	127,48	1035,20
							Всего						
										92,52	60,26	216,14	1776,82
3							ОБЕД						
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Помидор свежий (порционно)	80	71,2017	0,48	0,16	3,36	16,80
Омлет натуральный с маслом сливочным	160/5	210,2017	16,74	24,47	3,21	299,99	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	88,2017	1,94	5,15	9,05	90,25
Кофейный напиток с молоком	200	379,2017	1,99	1,70	24,87	122,74	Рыба, тушеная с овощами (филе минтай)	75/50	229,2017	15,28	10,88	3,30	172,26
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Рис припущенный	180	202,2006	4,49	4,50	46,73	245,42
Фрукт свежий (или яблоко, или апельсин, или банан)	150		1,00	0,22	8,80	46,90	Кнесье плодово-ягодный, витамин С	200	247,2006	0,02	0,00	32,30	129,30
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	575		26,23	29,54	64,48	634,28	Итого	940		29,16	21,79	141,94	880,43
							Всего						
										55,39	51,33	206,42	1514,71
Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал

КОПИЯ ВЕРНА
Директор МБОУ "СОШ № 86 г. Челябинска"
О.Г. Хейлик

4													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,13	6,15	0,17	56,55							
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	182,2017	6,92	8,36	30,07	223,22	Огурец свежий (порционно)	80	71,2017	0,64	0,08	2,00	11,28
Чай с молоком	200	378,2017	1,45	1,60	17,35	89,60	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками куриными	250/30	103,2017	7,32	7,34	21,05	179,57
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/250	259,2017	13,46	43,77	34,81	587,02
Фрукт свежий (или яблоко, или апельсин, или банан)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	Компот из свежих яблок	200	342,2017	0,16	0,00	27,87	112,13
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	565		12,80	17,01	84,64	545,37	Итого	960		28,53	52,29	132,93	1116,40
Всего							Всего						
Наименование блюд	Выход	№ рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
5													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Помидор свежий (порционно)	80	71,2017	0,48	0,16	3,36	16,80
Гуляш из птицы (грудка филе)	50/50	ГТК 51	14,26	16,66	5,27	228,06	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	63,2006	4,33	4,68	17,44	129,17
Каша гречневая рассыпчатая	180	302,2017	10,57	6,62	47,61	292,30	Котлета домашняя	100	271,2017	16,96	13,40	11,73	235,41
Чай с лимоном	200/7	377,2017	0,06	0,00	15,21	61,10	Капуста тушеная	180	321,2017	4,25	6,54	18,00	147,88
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Напиток апельсиновый	200	1008,2013	0,14	0,00	25,17	101,21
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	547		31,39	26,43	95,69	746,11	Итого	910		33,11	25,88	122,90	856,87
Всего							Всего						
Наименование блюд	Выход	№ рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
6													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,13	6,15	0,17	56,55	Огурец свежий (порционно)	80	71,2017	0,64	0,08	2,00	11,28
Яйцо вареное	1 шт	209,2017	5,08	4,60	0,28	62,84	Свекольник со сметаной	250/5	35,2006	2,28	6,01	16,18	127,97
Каша молочная с злаков с маслом сливочным	200/5	311,2004	5,65	7,14	30,68	209,62	Шницель рыбный натуральный (минтай)	120	235,2017	18,80	13,37	12,33	244,86
Чай с сахаром	200	376,2017	0,00	0,00	15,00	60,00	Рис припущенный	180	202,2006	4,49	4,50	46,73	245,42
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Компот из кураги, витамин С	200	348,2017	1,92	0,11	38,83	164,02
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	505		14,76	18,39	73,38	518,01	Итого	935		35,08	25,17	163,27	1019,95
Всего							Всего						
Наименование блюд	Выход	№ рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
7													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,13	6,15	0,17	56,55	Помидор свежий (порционно)	80	71,2017	0,48	0,16	3,36	16,80
Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/30	223,2017	39,96	16,81	46,24	496,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	82,2017	2,18	5,15	14,88	114,55
Чай с молоком	200	378,2017	1,45	1,60	17,35	89,60	Печень говяжья по-строгановски	50/50	172,2006	13,91	11,32	7,25	186,55
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Макаронные изделия отварные	180	309,2017	6,81	4,67	43,25	242,30

КОПИЯ ВЕРНА

КОПИЯ ВЕРНА
Директор МБОУ "СОШ № 86 г. Челябинска"
О.Г. Хейлик

							Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	349,2017	1,15	0,00	20,01	84,60
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	470		45,44	25,06	91,01	771,22	Итого	915		31,48	22,40	135,95	871,20
							Всего			76,92	47,46	226,96	1642,42

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

8

ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Огурец свежий (порционно)	80	71,2017	0,64	0,08	2,00	11,28
Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом сливочным	200/5	93,2006	7,25	7,20	43,80	269,00	Рассольник ленинградский со сметаной (перловка)	250/5	96,2017	2,42	5,32	17,11	125,97
Кофейный напиток с молоком	200	379,2017	1,99	1,70	24,87	122,74	Гуляш (говядина)	50/50	260,2017	15,25	16,69	3,29	224,37
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Пюре картофельное	180	312,2017	3,94	5,35	26,41	169,58
Фрукт свежий (или яблоко, или апельсин, или банан)	100		0,50	0,50	12,80	60,00	Компот из свежих яблок	200	342,2017	0,16	0,00	27,87	112,13
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	565		16,24	12,55	109,07	616,39	Итого	915		29,36	28,54	123,88	869,73
							Всего			45,60	41,09	232,95	1486,12

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

9

ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,13	6,15	0,17	56,55	Помидор свежий (порционно)	80	71,2017	0,48	0,16	3,36	16,80
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	88,2017	1,94	5,15	9,05	90,25
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	182,2017	6,92	8,36	30,07	223,22	Тефтели мясные 1-й вариант (фарш "Новый (говядина, свинина))	60/50	278,2017	9,30	10,90	11,51	181,30
Какао на молоке	200	ТТК 2	6,48	6,68	29,30	203,24	Каша гречневая рассыпчатая	180	302,2017	10,57	6,62	47,61	292,30
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Сок фруктовый	200	389,2017	1,00	0,00	20,20	84,80
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	475		20,03	24,34	87,14	647,66	Итого	925		30,24	23,93	138,93	891,85
							Всего			50,27	48,27	226,07	1539,51

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

10

ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,13	6,15	0,17	56,55	Огурец свежий (порционно)	80	71,2017	0,64	0,08	2,00	11,28
Омлет натуральный с маслом сливочным	160/5	210,2017	16,74	24,47	3,21	299,99	Суп картофельный с крупой (пшено) с фрикадельками домашними	250/30	101,2017	9,47	6,60	17,32	166,55
Чай с сахаром	200	376,2017	0,00	0,00	15,00	60,00	Рыба, запеченная под молочным соусом (минтай)	135	233,2017	18,77	12,64	6,87	216,36
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Рис припущенный	180	202,2006	4,49	4,50	46,73	245,42
Фрукт свежий (или яблоко, или апельсин, или банан)	150		0,40	0,40	9,80	47,00	Компот из сухофруктов, витамин С	200	349,2017	1,15	0,00	20,01	84,60
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	575		21,17	31,52	55,43	592,54	Итого	975		41,47	24,92	140,13	950,61
							Всего			62,64	56,44	195,56	1543,15

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

ЗАВТРАК

ОБЕД

КОПИЯ ВЕРНА
Директор МБОУ "СОШ № 86 г. Челябинска"
О.Г. Хейлик

Масло сливочное	10	14,2017	0,13	6,15	0,17	56,55	Помидор свежий (порционно)	80	71,2017	0,48	0,16	3,36	16,80
Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	200/5	173,2017	9,15	7,80	39,14	263,31	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	82,2017	2,18	5,15	14,88	114,55
Кофейный напиток с молоком	200	379,2017	1,99	1,70	24,87	122,74	Фрикадельки в соусе	75/25	280,2017	12,16	12,56	12,16	210,30
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Пюре картофельное	180	312,2017	3,94	5,35	26,41	169,58
Фрукт свежий (или яблоко, или апельсин, или банан)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	Компот из изюма, витамин С	200	348,2017	0,74	0,16	36,03	148,49
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	565		15,57	16,55	101,23	618,60	Итого	915		26,45	24,48	140,04	886,12
							Всего			42,02	41,03	241,27	1504,72
Наименование блюд	Выход	№ рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал

12

ЗАВТРАК							ОБЕД						
							Огурец свежий (порционно)	80	71,2017	0,64	0,08	2,00	11,28
Сыр	15	15,2017	3,90	3,98	0,53	53,48	Суп-лапша домашняя с фрикадельками куриными	250/30	113,2017	4,72	8,61	1,77	103,48
Каша молочная 5 злаков с маслом сливочным	200/5	311,2004	5,65	7,14	30,68	209,62	Котлета домашняя	100	271,2017	16,96	13,40	11,73	235,41
Какао на молоке	200	ТТК 2	6,48	6,68	29,30	203,24	Капуста тушеная	180	321,2017	4,25	6,54	18,00	147,88
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Кисель плодово-ягодный, витамин С	200	247,2006	0,02	0,00	32,30	129,30
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	465		19,93	18,30	87,76	595,34	Итого	940		33,54	29,73	113,00	853,75
							Всего			53,47	48,03	200,76	1449,09
Наименование блюд	Выход	№ рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал

13

ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Помидор свежий (порционно)	80	71,2017	0,48	0,16	3,36	16,80
Гуляш из птицы (грудка филе)	50/50	ТТК 51	14,26	16,66	5,27	228,06	Рассольник ленинградский со сметаной (перловка)	250/5	96,2017	2,42	5,32	17,11	125,97
Макаронные изделия отварные	180	309,2017	6,81	4,67	43,25	242,30	Рыба, тушеная в сметане (минтай филе)	75/25	42,2005	15,21	6,84	1,93	130,09
Чай с сахаром	200	376,2017	0,00	0,00	15,00	60,00	Рис припущенный	180	202,2006	4,49	4,50	46,73	245,42
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Напиток апельсиновый	200	1008,2013	0,14	0,00	25,17	101,21
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	540		27,57	24,48	91,12	695,01	Итого	915		29,69	17,92	141,50	845,89
							Всего			57,26	42,40	232,62	1540,90
Наименование блюд	Выход	№ рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал

14

ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Огурец свежий (порционно)	80	71,2017	0,64	0,08	2,00	11,28
Омлет натуральный с маслом сливочным	160/5	210,2017	16,74	24,47	3,21	299,99	Свекольник со сметаной	250/5	35,2006	2,28	6,01	16,18	127,97
Кофейный напиток на молоке	200	257,2006	5,18	5,22	30,04	187,86	Биточки рубленные куриные (фарш куриный)	100	295,2017	12,06	16,27	15,67	257,37
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Рагу из овощей	180	143,2017	3,24	7,56	18,81	156,22
Фрукт свежий (или яблоко, или апельсин, или банан)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	Компот из изюма, витамин С	200	348,2017	0,74	0,16	36,03	148,49
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	525		28,82	33,24	70,65	699,50	Итого	915		25,91	31,18	135,89	927,73
							Всего			54,73	64,42	206,54	1627,23
Наименование блюд	Выход	№ рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал

* Директор МББУ "СОШ № 16 г. Челябинска"
 О.Г. Хейлик

15							ОБЕД						
ЗАВТРАК													
Масло сливочное	10	14,2017	0,13	6,15	0,17	56,55	Помидор свежий (порционно)	80	71,2017	0,48	0,16	3,36	16,80
Пудинг из творога с молоком сгущенным	220/30	222,2017	41,34	18,11	70,90	61,198	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками куриными	250/30	103,2017	7,32	7,34	21,05	179,57
Какао на молоке	200	ТТК 2	6,48	6,68	29,30	203,24	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/250	259,2017	13,46	43,77	34,81	587,02
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Кисель плодово-ягодный, витамин С	200	247,2006	0,02	0,00	32,30	129,30
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	510		51,85	31,44	127,62	1000,77	Итого	960		28,23	52,37	138,72	1139,09
Всего							Всего						
Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
										80,08	83,81	266,34	2139,86

16							ОБЕД						
ЗАВТРАК													
Масло сливочное	10	14,2017	0,13	6,15	0,17	56,55	Огурец свежий (порционно)	80	71,2017	0,64	0,08	2,00	11,28
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	182,2017	6,92	8,36	30,07	223,22	Суп картофельный с бобовыми (горох) с фрикадельками домашними	250/30	102,2017	12,97	8,31	19,54	204,85
Чай с сахаром	200	376,2017	0,00	0,00	15,00	60,00	Гуляш (говядина)	50/50	260,2017	15,25	16,69	3,29	224,37
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Рис отварной	180	304,2017	4,64	5,57	48,09	261,02
Фрукт свежий (или яблоко, или апельсин, или банан)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	Компот из кураги, витамин С	200	348,2017	1,92	0,11	38,83	164,02
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	565		11,35	15,41	82,29	515,77	Итого	940		42,37	31,86	158,95	1091,94
Всего							Всего						
Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
										53,72	47,27	241,24	1607,71

17							ОБЕД						
ЗАВТРАК													
Масло сливочное	10	14,2017	0,13	6,15	0,17	56,55	Помидор свежий (порционно)	80	71,2017	0,48	0,16	3,36	16,80
Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	200/5	173,2017	9,15	7,80	39,14	263,31	Суп из овощей со сметаной	250/5	99,2017	2,01	5,21	11,30	100,14
Кофейный напиток на молоке	200	257,2006	5,18	5,22	30,04	187,86	Рыба, тушенная с овощами (филе минтай)	75/50	229,2017	15,28	10,88	3,30	172,26
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Пюре картофельное	180	312,2017	3,94	5,35	26,41	169,58
Фрукт свежий (или яблоко, или апельсин, или банан)	150		0,40	0,40	9,80	47,00	Компот из сухофруктов, витамин С	200	349,2017	1,15	0,00	20,01	84,60
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	615		18,76	20,07	106,40	683,72	Итого	940		29,81	22,70	111,58	769,78
Всего							Всего						
Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
										48,57	42,77	217,98	1453,50

18							ОБЕД						
ЗАВТРАК													
Масло сливочное	10	14,2017	0,13	6,15	0,17	56,55	Огурец свежий (порционно)	80	71,2017	0,64	0,08	2,00	11,28
Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом сливочным	200/5	93,2006	7,25	7,20	43,80	269,00	Борщ сибирский со сметаной	250/5	111,2004	2,21	3,56	12,69	91,59
Какао на молоке	200	ТТК 2	6,48	6,68	29,30	203,24	Тефтели мясные 1-й вариант (фарш "Новый (говядина, свинина)")	60/50	278,2017	9,30	10,90	11,51	181,30
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Макаронные изделия отварные	180	309,2017	6,81	4,67	43,25	242,30
							Компот из свежих яблок	200	342,2017	0,16	0,00	27,87	112,13

КОПИЯ ВЕРНА
 Директор МБОУ "СОШ № 86 г. Челябинска"
 О.Г. Хейлик

Фрукт свежий (или яблоко, или апельсин, или банан)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	565		18,16	20,93	110,32	704,79	Итого	925		26,07	20,31	144,52	865,00
							Всего			44,23	41,24	254,84	1569,79

При приготовлении блюд и изделий используется йодированная соль

