

№ рецептуры по Сборнику блюда 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
	Первая неделя													
	Понедельник													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	
ТТК 57	Пудинг "Лаконка" с вареньем	150/30	14,1	12,6	56,4	379	12	5	23	0,4	0,0	0,2	0,0	
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	
	Батон витаминный с микроэлементами	36	2,9	0,7	20,6	101	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0	
	Всего:		17,7	21,1	98,0	636	51	19	46	4,4	0,2	11,3	0,1	
	Обед													
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1	0,0	
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0,0	
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	20	0,2	0,0	0,8	4	3	4	5	0,2	0,0	5,0	0,0	
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0	
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/26	3,9	0,8	25,7	126	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0	
	Всего:		22,0	19,1	100,2	661	167	65	276	5,1	0,5	19,9	0,0	
	Подник													
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,7	0,1	0,1	0,0	
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0,0	3,8	0,0	
	Всего:		12,1	9,4	43,8	308	95	23	131	0,9	0,1	3,8	0,0	
	Итого:		51,8	49,6	242,0	1605	314	107	453	10,4	0,7	35,1	0,1	
	Вторник													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	
15	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,1	
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7,0	30,0	205	151	30	149	0,4	0,0	1,6	0,2	
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0	
	Батон витаминный с микроэлементами	23	1,8	0,5	13,2	64	9	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0	
	Всего:		14,9	23,9	61,6	524	370	46	282	2,0	0,1	4,6	0,3	
	Обед													
119	Суп с горохом, мясом, гречками, зеленью	260/10	10,5	4,4	24,6	180	44	38	97	3,1	0,5	1,3	0,0	
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1	
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0	
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,0	

[illegible]

[illegible]

14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,6	0,1	1,8	0,1
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0,0	9,8	0,0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1
	Батон, обогащенный йодоказеином	24	1,7	0,6	12,0	58	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		11,5	17,8	88,4	559	344	69	264	5,2	0,4	12,5	0,2
	Обед												
102	Суп картофельный с чечевицей, говядиной тушёной, зеленью	260	9,2	4,8	23,2	172	22	30	140	2,5	1,0	6,7	0,1
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,0
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,0
ТТК 206	Компот из яблод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Хлеб полезный с микроэutriентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/35	4,3	1,2	28,3	137	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		27,3	19,6	94,2	657	73	61	207	5,4	1,1	11,8	0,1
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный слобный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,7	0,1	0,1	0,0
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0,0	3,8	0,0
	Всего:		12,1	9,4	43,8	308	95	23	131	0,9	0,1	3,8	0,0
	Итого:		50,8	46,8	226,4	1524	512	153	602	11,5	1,6	28,1	0,4
	Вторник												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога со ступённым молоком	150/30	25,7	20,1	38,2	437	306	41	373	1,0	0,1	0,5	0,1
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,0
	Батон, обогащенный йодоказеином	38	2,7	1,0	19,0	91	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Всего:		29,1	21,6	78,3	620	332	56	395	4,3	0,1	14,4	0,1
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, грибами, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,8	0,1	0,7	0,0
ТТК 198	Котлета рыбная "Оригинальная"	100	13,0	13,9	6,9	205	26	11	163	0,6	0,1	17,5	0,0
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,5	0,0	0,0	0,0
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Хлеб полезный с микроэutriентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/28	3,8	1,0	24,8	120	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		31,0	22,0	87,1	696	90	67	291	3,6	0,4	19,1	0,1
	Полдник												
	Сочник с фруктовой начинкой	70	3,5	10,9	43,3	289	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,5	0,0	0,0	0,0
	Всего:		3,5	10,9	58,3	349	1	0	0	0,5	0,0	0,0	0,0
	Итого:		63,5	54,5	223,7	1665	423	123	686	8,4	0,5	33,5	0,1
	Среда												

[illegible]

	Всего:			10,0	11,2	66,3	436	89	43	104	3,8	0,1	12,0	0,0
	Итого:			58,7	81,3	278,9	1730	371	130	472	9,2	0,5	52,9	0,2
	Пятница													
	Завтрак													
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,9	0,1	0,5	0,0	
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,5	0,0	0,0	0,0	
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0	
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (горячий напиток)	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,0	
	Батон, обогащенный йодоказеином	29	2,0	0,7	14,5	70	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Всего:		20,8	14,9	77,7	531	26	40	184	1,8	0,2	14,1	0,1	
	Обед													
177/2004	Булйон с куриным филе, гречками, зеленью	30/15/250	12,7	1,0	15,9	124	13	28	44	0,9	0,1	0,8	0,0	
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,7	10,5	7,5	179	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,0	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0	
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0	
377	Чай с лимоном	200/15	0,3	0,1	10,5	44	11	6	11	0,9	0,0	6,1	0,0	
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/42	4,7	1,4	31,8	154	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	
	Всего:		40,3	20,7	113,1	796	93	193	501	14,6	0,6	26,1	0,0	
	Полдник													
421	Сдоба обыкновенная	50	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,5	0,1	0,0	0,0	
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,2	
	Всего:		10,1	9,7	39,3	285	248	34	217	0,7	0,4	17,0	0,2	
	Итого:		71,3	45,3	230,1	1611	367	267	902	17,1	1,2	57,2	0,3	
	Итого по меню:		603,1	549,2	2380,5	16526	4626	2006	6815	128,4	9,6	356,2	7,0	
	среднее за день		60,3	54,9	238,0	1653	463	201	682	12,8	1,0	35,6	0,7	

Начальник производственно-технологического отдела МБУ "Дирекция по организации питания" Н.В.Решетникова