

№ рецептуры по Сборнику блгод 2015г.	Наименование блгод	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)				
			белки	жиры	углеводы		Са	Мг	Р	Fe	В ₁	С	А	
	Первая неделя													
	Понедельник													
	Завтрак													
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00	
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с клубничным вареньем	150/30	14,1	12,6	56,4	379	12	5	23	0,4	0,0	0,2	0,03	
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,00	
	Батон витаминный с микроэлементами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,00	
	Всего:		17,7	23,1	100,6	665	49	19	43	4,4	0,1	11,3	0,0	
	Обед													
ТТК 370	Суп сырный с грибами, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1	0,02	
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,01	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,00	
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	25	2,6	1,3	15,0	81	9	26	75	0,9	0,1	0,0	0,00	
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,00	
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/30	4,2	0,9	28,0	137	30	0	0	1,6	0,2	0,0	0,00	
	Всего:		29,8	24,6	119,1	816	197	194	394	9,8	0,8	14,8	0,0	
	Полдник													
386	Йогурт фруктовый питьевой	200	3,0	2,8	9,5	75	238	28	182	0,2	0,1	1,2	0,04	
ТТК 246	Плюшка с сахаром	80	5,3	8,0	38,8	248	8	8	41	0,6	0,1	0,0	0,00	
	Всего:		8,3	10,8	48,3	323	246	36	223	0,8	0,1	1,2	0,0	
	Итого:		55,8	58,5	268,0	1804	492	249	660	15,1	1,0	27,4	0,1	
	Вторник													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,06	
15	Сыр порционнo	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,06	
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	0,20	
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00	
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,14	
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,00	
	Всего:		17,5	29,3	75,0	638	450	51	337	1,2	0,4	2,7	0,5	
	Обед													
102	Суп картофельный с чечевицей, мясом, зеленью	260	10,1	4,3	23,1	172	33	17	69	3,2	0,8	13,0	0,15	

295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,02
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,00
	Хлеб полезный с микроутриентами/Батон витаминный с микроутриентами	25/24	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,00
	Всего:	40,9	19,4	116,9	837	160	128	296	10,3	1,2	26,2	0,23	
	Полдник												
	Сочник с фруктовой начинкой	70	3,5	10,9	43,3	289	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,00
	Всего:	3,7	11,0	57,3	347	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,00	
	Итого:	62,1	59,7	249,2	1822	618	184	639	12,6	1,7	30,9	0,69	
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,06
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,6	0,1	0,7	0,11
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,1	0,1	45,6	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,00
	Батон витаминный с микроутриентами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,9	0,2	0,0	0,00
	Всего:	18,9	26,5	48,6	509	196	39	281	4,5	0,4	49,2	0,2	
	Обед												
177/2004	Буллон с куриным филе, грибами, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100	12	23	37	0,8	0,1	0,7	0,02
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	65	1,0	3,3	7,3	63	27	9	18	0,4	0,0	17,0	0,00
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,00
	Хлеб полезный с микроутриентами/Батон витаминный с микроутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,00
	Всего:	25,1	17,2	90,0	616	93	75	223	5,3	0,5	45,8	0,0	
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,04
ТТК 29	Булочка обсыпаная с творогом	70	8,2	7,2	24,0	194	59	13	86	0,5	0,1	0,0	0,01
	Всего:	13,8	12,2	46,0	350	301	43	274	0,7	0,1	1,8	0,05	
	Итого:	57,8	55,9	184,6	1475	590	157	778	10,6	0,9	96,9	0,24	
	Четверг												
	Завтрак												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,4	0,2	0,0	0,00

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	0,10
	Кисломолочный продукт "Биолакт"	100	2,8	3,2	8,0	75	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	1,3	0,02
	Батон витаминный с микроэлементами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,4	0,1	0,0	0,00
	Всего:		21,4	26,1	83,3	656	551	76	424	2,2	0,4	3,1	0,12
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,0	0,1	5,2	0,00
234	Биточки рыбные	100	13,0	10,5	15,5	208	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,40
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,10
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/49	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	2,0	0,3	0,0	0,00
	Всего:		27,3	21,5	101,9	710	170	103	351	8,6	0,7	21,8	4,5
	Полдник												
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Печенье	50	2,5	11,0	31,5	235	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Всего:		2,5	11,0	53,9	325	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Итого:		51,2	58,6	239,1	1691	721	179	775	10,8	1,0	24,9	4,62
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 42	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,8	0,1	0,3	0,02
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	0,0	0,0	0,03
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,9	0,0	2,9	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,00
	Всего:		17,9	15,0	74,8	505	188	63	174	2,7	0,2	3,2	0,1
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушёной, сметаной, зеленью	275	4,7	6,5	10,0	117	41	27	94	1,8	0,1	10,1	0,06
285	Макаронник с печенью	200	19,7	12,4	42,8	362	26	26	291	6,2	0,4	0,7	0,20
101/2004	Икра кабачковая	65	0,8	3,0	5,0	51	21	9	20	0,5	0,0	6,0	0,00
	Кондитерское изделие	18	0,8	4,5	11,9	92	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/50	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	2,0	0,3	0,0	0,00

	Всего:		32,0	27,8	123,1	873	134	67	411	11,5	0,7	18,9	0,26
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,18
421	Слоба обыкновенная м/раст	50	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,5	0,1	0,0	0,00
	Всего:		10,1	9,7	39,3	285	248	34	217	0,7	0,4	17,0	0,18
	Итого:		60,0	52,5	237,2	1663	570	164	802	14,9	1,3	39,0	0,49
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,04
182	Каша молочная пшенная жидкая с маслом	200/5	6,4	7,6	28,3	207	155	38	170	0,8	0,1	1,6	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0,0	9,8	0,00
382	Какао с молоком	200	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,8	0,0	1,3	0,02
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Всего:		12,3	19,0	79,3	535	370	88	313	6,1	0,2	12,7	0,06
	Обед												
96	Рассолыник Ленинградский с мясом, зеленью	260	4,6	4,0	16,4	119	15	26	96	1,2	0,1	7,1	0,01
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,01
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0,0	0,02
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	20	2,0	1,0	12,0	65	7	21	60	0,7	0,1	0,0	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,0	0,0	7,6	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/25	3,6	0,9	23,3	113	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,00
	Всего:		23,7	19,4	110,4	708	65	70	220	4,6	0,3	15,3	0,04
	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,2	0,1	1,8	0,04
ТТК 376	Ватрушка с творогом	75	18,5	13,5	33,1	328	64	23	250	2,6	0,1	0,1	0,20
	Всего:		24,1	18,5	55,1	484	306	53	438	2,8	0,2	1,9	0,24
	Итого:		60,1	56,9	244,8	1727	741	211	971	13,5	0,7	29,9	0,34
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00
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	0,08
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0,0	0,1	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	25	1,8	0,6	12,5	60	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,00

101	Суп картофельный с рисом рыбными консервами, зеленью	270	5,4	6,7	17,4	152	14	25	62	0,9	0,1	8,3	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,3	0,0	16,0	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Вагон, обогащенный йодоказеином	25/25	3,6	0,9	23,3	113	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,00
	Всего:		20,2	22,7	78,8	599	85	82	253	4,4	0,4	37,0	0,00
	Полдник												
	Молоко витаминизированное	200	6,0	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	0,3	17,0	0,18
421	Сдоба обыкновенная	50	4,1	3,3	29,9	165	8	6	37	0,5	0,1	0,0	0,00
	Всего:		10,1	9,7	39,3	285	248	34	217	0,7	0,4	17,0	0,2
	Итого:		46,2	62,8	195,5	1528	373	148	564	10,1	0,9	66,3	0,26
	Итого по меню:		570,4	596,0	2254,7	16746	5877	1963	7509	119,7	10,2	411,6	12,0
	среднее за день		57,0	59,6	225,5	1675	588	196	751	12,0	1,0	41,2	1,2

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