



№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
	Понедельник													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00	
15	Сыр порционный	25	5,7	7,3	0,0	88	250	14	150	0,25	0,01	0,18	0,07	
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,59	0,06	0,73	0,11	
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00	0,00	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00	
	Батон, витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00	
	<b>Всего:</b>		<b>22,9</b>	<b>29,8</b>	<b>31,8</b>	<b>486</b>	<b>433</b>	<b>52</b>	<b>427</b>	<b>4,36</b>	<b>0,22</b>	<b>46,61</b>	<b>0,18</b>	
	Обед													
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью	215	4,3	5,3	13,8	120	12	19	53	0,80	0,20	6,80	0,00	
265	Плов из говядины	150	8,6	8,6	25,7	214	11	31	73	1,20	0,70	0,10	0,00	
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,40	0,02	4,80	0,00	
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,10	0,01	15,00	0,00	
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/48	5,6	1,3	38,3	187	37	0	0	1,90	0,24	0,00	0,00	
	<b>Всего:</b>		<b>21,0</b>	<b>23,9</b>	<b>114,4</b>	<b>753</b>	<b>85</b>	<b>60</b>	<b>147</b>	<b>4,40</b>	<b>1,17</b>	<b>26,70</b>	<b>0,00</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>43,9</b>	<b>53,7</b>	<b>146,2</b>	<b>1239</b>	<b>518</b>	<b>112</b>	<b>574</b>	<b>8,8</b>	<b>1,4</b>	<b>73,3</b>	<b>0,2</b>	
	Вторник													
	Завтрак													
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТТК 147	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	4,0	6,1	22,8	163	113	23	113	0,30	0,04	1,20	0,20	
	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00	
	Батон, витаминный с микроэлементами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00	
	<b>Всего:</b>	510	<b>10,4</b>	<b>19,1</b>	<b>65,5</b>	<b>476</b>	<b>134</b>	<b>27</b>	<b>121</b>	<b>2,00</b>	<b>0,17</b>	<b>1,30</b>	<b>0,20</b>	
	Обед													
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, зеленью	200	1,4	3,9	7,9	72	27	17	40	0,90	0,20	8,30	0,00	
ТТК 117	Биточки с сыром	100	19,0	11,0	9,4	213	1	1	1	1,00	1,00	0,60	1,00	
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00	
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00	
	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00	

	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/29	4,1	0,9	27,4	134	30	0	0	1,56	0,18	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>32,9</b>	<b>23,9</b>	<b>110,2</b>	<b>818</b>	<b>115</b>	<b>57</b>	<b>117</b>	<b>7,36</b>	<b>1,51</b>	<b>20,80</b>	<b>1,00</b>
	<i>Итого:</i>		43,3	43,0	175,7	1294	249	84	238	9,4	1,7	22,1	1,2
	Среда												
	Завтрак												
864/2022	Блины "Домашние" с вареньем	168/30	10,1	24,7	54,2	479	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	120	1,0	0,2	9,0	42	42	14	21	0,12	0,07	45,60	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>11,4</b>	<b>25,0</b>	<b>82,2</b>	<b>599</b>	<b>50</b>	<b>19</b>	<b>31</b>	<b>1,00</b>	<b>0,07</b>	<b>48,50</b>	<b>0,00</b>
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	200/15	3,8	4,8	21,7	145	104	15	82	1,00	0,34	9,40	0,02
ТТК 274	Ежики Аппетитные	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,10	1,00	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10
	Кекс для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/47	5,6	1,2	37,7	185	37	0	0	1,92	0,24	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>26,4</b>	<b>30,4</b>	<b>114,5</b>	<b>835</b>	<b>215</b>	<b>71</b>	<b>267</b>	<b>5,12</b>	<b>0,68</b>	<b>15,30</b>	<b>0,12</b>
	<i>Итого:</i>		37,8	55,4	196,7	1434	265	90	298	6,1	0,8	63,8	0,1
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
15	Сыр порционный	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
223	Запеканка из творога со стучённым молоком	150/35	26,1	20,6	41,4	455	292	41	363	1,02	0,09	0,49	0,08
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>32,4</b>	<b>33,3</b>	<b>71,8</b>	<b>716</b>	<b>480</b>	<b>64</b>	<b>478</b>	<b>4,95</b>	<b>0,21</b>	<b>14,51</b>	<b>0,13</b>
	Обед												
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	210	6,4	5,9	5,8	99	21	27	59	0,90	0,13	4,20	0,50
431/2004	Печень по-строгановски	100	12,0	9,7	7,6	166	19	14	210	4,40	0,20	7,30	0,02
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
	Вафли	20	1,4	5,8	29,0	104	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00

ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69	9	3	6	0,10	0,01	15,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/52	6,0	1,3	40,5	199	39	0	0	2,02	0,26	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>31,4</b>	<b>27,7</b>	<b>127,8</b>	<b>815</b>	<b>94</b>	<b>52</b>	<b>310</b>	<b>8,2</b>	<b>0,7</b>	<b>26,5</b>	<b>0,5</b>
	<i>Итого:</i>		63,8	61,0	199,6	1531	574	116	788	13,2	0,9	41,0	0,7
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 42	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,80	0,05	0,25	0,02
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,03	11,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>	<b>18,4</b>	<b>24,7</b>	<b>69,8</b>	<b>575</b>	<b>203</b>	<b>65</b>	<b>184</b>	<b>5,1</b>	<b>0,2</b>	<b>11,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	200	1,8	2,4	9,4	77	13	21	56	0,72	0,32	0,08	0,01
ТТК 65	Мигболлы в томатном соусе	100/50	19,8	18,2	11,5	286	18	19	12	1,50	0,20	0,55	0,04
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
	Печенье	20	1,5	2,8	13,6	86	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/54	6,1	1,4	41,7	204	40	0	0	2,06	0,26	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>	<b>32,6</b>	<b>30,1</b>	<b>98,3</b>	<b>802</b>	<b>802</b>	<b>114</b>	<b>72</b>	<b>158</b>	<b>6,18</b>	<b>0,88</b>	<b>5,83</b>	<b>0,15</b>
	<i>Итого:</i>		51,0	54,8	168,1	1377	317	137	342	11,3	1,0	17,2	0,2
	Итого по меню:		239,7	268,0	886,4	6874,4	1922,1	539,0	2239,7	48,7	5,8	217,4	2,3
	среднее за день		47,9	53,6	177,3	1375	384	108	448	9,7	1,2	43,5	0,5

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