

№ рецептуры по Сборнику блюд 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
<i>Первая неделя</i>													
Понедельник													
	Завтрак												
241	Мясо отварное	35	8,5	3,5	0,0	66	4	11	81	0,79	0,03	0,00	0,00
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,38	0,18	17,57	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами												
	Всего:		14,2	9,8	32,8	276	37	50	184	3,49	0,29	17,67	0,00
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с зеленью	250	2,4	4,9	10,0	94	115	18	99	0,7	0,2	10,1	0,02
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	0,60	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	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 без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами												
	Всего:		23,2	23,1	78,6	615	190	208	384	11,30	0,54	21,80	0,06
	Итого:		37,4	32,9	111,4	891	227	258	568	14,8	0,8	39,5	0,1
Вторник													
	Завтрак												
15	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,06
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,49	0,08	0,74	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами												
	Всего:		19,6	18,7	68,0	520	246	66	316	5,6	0,2	12,0	0,1
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00	0,00
288	Птица отварная (цыплята)	70	21,5	1,4	0,2	99	9	65	102	1,20	0,10	2,00	0,05
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	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 без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами												
	Всего:		39,2	12,0	69,9	542	82	121	271	8,45	0,49	18,10	0,08
	Итого:		58,8	30,7	137,9	1062	328	187	587	14,1	0,7	30,1	0,1
Среда													
	Завтрак												

14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
15	Сыр порционнo	10	2,3	2,9	0,0	35	100	6	60	0,10	0,00	0,07	0,03
288	Птица отварная (цыплята)	80	24,6	1,6	0,2	114	9	75	117	1,30	0,05	2,10	0,05
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		39,4	21,2	58,8	583	144	246	430	8,14	0,39	2,27	0,15
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	265	4,2	4,5	9,2	94	33	23	73	1,20	0,10	9,20	0,01
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		16,3	16,9	39,4	375	72	67	246	4,99	0,36	17,46	0,01
	Итого:		55,7	38,1	98,2	958	216	313	676	13,1	0,8	19,7	0,2
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,09	0,05	0,58	0,01
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		15,2	23,1	50,6	484	41	29	76	3,34	0,21	0,68	0,08
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,00	0,10	5,20	0,00
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,13	0,95	0,03
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
ТТК 275	Капуста квашеная (доп. гарнир)	50	0,9	0,1	3,6	19	24	8	16	0,3	0,0	15,0	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		22,8	22,6	55,9	517	119	78	273	5,08	0,34	21,61	0,09
	Итого:		38,0	45,7	106,5	1001	160	107	349	8,4	0,6	22,3	0,2
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	12,8	15,5	39,8	350	73	5	51	0,70	0,02	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		15,5	23,8	65,1	537	108	19	74	4,4	0,1	11,1	0,0

	Обед												
177/04	Бульон с куриным филе, зеленью	30/250	9,0	0,6	0,2	44	4	28	44	0,49	0,02	0,80	0,02
288	Птица отварная (цыплята)	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,5	0,1	2,4	0,1
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		45,2	8,5	44,8	439	45	125	226	4,66	0,24	3,26	0,11
	Итого:		60,7	32,3	109,9	976	153	144	300	9,1	0,4	14,4	0,2
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
241	Мясо отварное	30	7,3	3,1	0,0	56	3	9	69	0,70	0,03	0,00	0,00
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,38	0,18	17,57	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		12,8	9,8	39,3	293	44	58	184	5,30	0,21	28,67	0,00
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с мясом, зеленью	260	4,6	4,0	16,4	119	15	26	96	1,20	0,10	7,10	0,01
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	0,60	0,01
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		21,3	18,7	63,6	507	62	54	169	4,91	0,26	7,80	0,05
	Итого:		34,1	28,5	102,9	800	106	112	353	10,2	0,5	36,5	0,1
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,04
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,61	0,08	0,72	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,90	0,14	0,00	0,00
	Всего:		16,6	21,1	61,9	503	34	46	200	3,4	0,2	0,8	0,0
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,00	0,10	5,20	0,00
227	Рыба припущенная	70	12,8	0,4	0,5	56	12	20	99	0,47	0,04	0,47	0,01
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		23,4	11,1	39,9	352	90	75	279	4,45	0,24	6,13	0,07

	<i>Итого:</i>		40,0	32,2	101,8	855	124	121	479	7,8	0,5	7,0	0,1
	Среда												
	Завтрак												
ТТК 67	Бефстроганов из индейки в сырном соусе	100	13,2	10,6	3,3	161	156	16	99	1,10	0,00	0,60	0,03
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,11	0,00	0,00
	Всего:		26,4	20,2	67,5	557	193	181	349	8,02	0,36	0,70	0,06
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, сметаной, зеленью	270	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76	1,20	0,10	9,20	0,01
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
309	Вермишель отварная	200	7,2	6,3	37,2	236	9	10	47	1,00	1,00	0,00	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		27,2	23,2	67,5	590	79	47	184	5,00	1,49	9,30	0,01
	<i>Итого:</i>		53,6	43,4	135,0	1147	272	228	533	13,0	1,9	10,0	0,1
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,04
288	Птица отварная (цыплята)	80	24,6	1,6	0,2	114	9	75	117	1,30	0,05	2,10	0,05
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		30,7	17,0	44,1	450	18	102	201	2,7	0,1	2,2	0,1
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	260	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,90	0,10	17,40	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
ТТК 275	Капуста квашеная (доп. гарнир)	50	0,9	0,1	3,6	19	24	8	16	0,3	0,0	15,0	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		34,7	27,4	48,3	578	138	148	362	6,3	0,3	34,5	0,1
	<i>Итого:</i>		65,4	44,4	92,4	1028	156	250	563	9,0	0,4	36,7	0,3
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,04
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,1	1,2	0,00
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	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 без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00

	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		16,7	27,4	70,4	594	40	33	100	5,05	0,18	12,30	0,07
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,90	0,40	0,10	0,01
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,00	0,20	8,20	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная (доп. гарнир)	50	0,9	0,1	3,6	19	24	8	16	0,3	0,0	15,0	0,00
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		15,3	15,5	45,5	396	79	78	259	5,00	0,70	23,40	0,01
	Итого:		32,0	42,9	115,9	990	119	111	359	10,1	0,9	35,7	0,1
	Итого по меню:		475,7	371,0	1112,0	9708	1861	1830	4766	109,6	7,2	251,8	1,3
	среднее за день		47,6	37,1	111,2	971	186	183	477	11,0	0,7	25,2	0,1

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