

№ 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
Понедельник													
Завтрак													
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,4	0,2	0,0	0,0
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
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	91	24	32	4,6	0,0	10,0	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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:	675	15,5	19,2	86,5	581	506	71	334	6,8	0,3	11,7	0,2
Обед													
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/255	5,5	4,7	16,6	127	19	26	99	1,2	0,1	7,1	0,0
ТТК 55	Рагу из говядины	200	11,3	10,8	16,9	211	21	36	73	2,0	0,2	41,0	0,0
	Вафли	30	1,1	9,4	17,3	158	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:	745	22,4	26,0	100,5	723	78	65	175	5,3	0,5	68,1	0,0
	Итого:		37,9	45,2	187,0	1304	584	136	509	12,1	0,7	79,8	0,2
Вторник													
Завтрак													
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200/20	32,8	24,8	40,7	517	352	50	492	1,3	0,1	1,2	0,1
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,1	0,0	0,7	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:	460	37,3	36,0	80,3	795	422	57	537	1,9	0,2	1,8	0,1
Обед													
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,0
260	Гуляш из говядины	100	10,7	10,5	2,4	146	16	18	23	1,2	0,1	0,5	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:	790	34,5	24,2	99,3	778	119	233	401	10,9	0,7	6,4	0,0
	Итого:		71,8	60,2	179,6	1573	541	290	938	12,8	1,0	8,2	0,1
Среда													
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 порционнно	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,1
ТТК 51	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,2	0,2	0,2	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1
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 микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:	530	26,1	35,7	48,3	617	245	61	307	4,0	0,3	0,8	0,2

	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,2	4,5	9,2	94	33	23	73	1,2	0,1	9,2	0,0
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,1	0,1	1,7	0,1
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:	795	38,7	27,9	94,1	783	93	125	292	6,6	0,5	10,9	0,1
	Итого:		64,8	63,6	142,4	1400	338	186	599	10,6	0,7	11,6	0,3
Четверг													
	Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	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
	Йогурт "Эгоша"	100	3,6	2,8	11,3	85	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,7
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,0	0,0	1,3	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:	545	15,9	24,2	81,6	609	306	67	286	2,2	0,2	3,1	0,8
	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
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,3	0,1	8,4	0,0
306	Горошек зелёный консервированный (доп.гарнир)	30	0,9	0,1	2,0	12	6	6	19	0,2	0,0	3,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	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 микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:	875	25,6	17,1	95,0	667	226	88	236	7,6	0,6	35,4	0,0
	Итого:		41,5	41,3	176,6	1276	532	155	522	9,7	0,8	38,5	0,8
Пятница													
	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 порционнно	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,1
ТТК 499	Котлета куриная	90	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,8	0,1	0,3	0,0
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,6	0,0	0,0	0,0
377	Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	10,4	43	9	6	10	0,9	0,0	4,1	0,0
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Всего:	530	22,2	27,9	66,4	604	342	76	278	3,0	0,2	4,5	0,1
	Обед												
88	Пци из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,9	0,1	17,4	0,0
285	Макаронник с мясом	200	21,0	17,1	39,6	397	19	21	122	1,8	0,2	0,0	0,0
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	35	0,4	1,6	2,7	27	11	5	11	0,3	0,0	3,4	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
	Всего:	875	29,9	24,0	99,0	732	118	60	222	7,6	0,4	38,3	0,0
	Итого:		52,1	51,9	165,4	1336	460	136	500	10,5	0,6	42,7	0,1

Итого по меню:		268,1	262,2	851,0	6889	2455	902	3068	55,8	3,8	180,9	1,6
среднее за день		53,6	52,4	170,2	1378	491	180	614	11,2	0,8	36,2	0,3

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