



№ рецептурного листа (Сборник листы 301-35)	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)											
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Мg	P	Fe	В <sub>1</sub>	С	А					
	<i>Первый обед</i>																	
	<i>Второе блюдо</i>																	
204	Завтрак Макaronи с сыром	180	10,2	13,5	29,0	278	121	19	131	0,80	0,06	0,00	0,00	0,00				
	1. Вареное для детского питания	100	7,6	4,2	11,1	113	85	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
245/1	Кобфайный напиток багетораспарочный	200	2,6	1,8	16,6	93	84	10	63	0,10	0,03	0,90	0,01					
	Багет, вытравленный с микроуриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00					
	<i>Воздух</i>																	
	Обед		22,4	20,0	71,0	554	300	29	194	1,40	0,17	0,90	0,01					
ТТК 370	Суп скарпный с Гречками, зеленым	200/15	3,8	4,8	21,7	145	104	15	82	1,00	0,34	9,40	0,02					
260	Удиль на говядины	100	10,6	10,5	2,4	146	16	18	23	1,20	0,06	0,50	0,01					
302	Каши гречневая раскарпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,50	0,20	0,00	0,00					
	Варен	20	0,8	7,0	10,8	110	7	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00					
342	Комлот из вбзак	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00					
	Хлеб полесный с микроуриентами/ Багет, вытравленный с микроуриентами	25/39	4,9	1,1	33,1	162	34	0	0	1,80	0,21	0,00	0,00					
	<i>Воздух</i>																	
	Подливка		28,8	30,9	118,5	867	175	170	310	9,40	0,81	14,00	0,03					
ТТК 206	Нажесторескж сарба с миком глазирования	100	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0					
	Комлот из вгод	200	0,2	0,1	13,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0					
	<i>Воздух</i>																	
	Пилеж		59,4	60,0	274,5	1870	486	207	513	11,0	1,0	19,4	0,0					
	<i>Вторые</i>																	
14	Завтрак Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00					
ТТК 147	Каши жакочная рисовая с маслом	150/5	4,0	6,1	22,8	163	113	23	113	0,30	0,04	1,20	0,20					
	Голупт	100	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00					
377	Чай с лимоник	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00					
	Багет, вытравленный с микроуриентами	40	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00					
	<i>Воздух</i>																	
	Обед		10,5	19,1	65,7	478	137	28	123	1,98	0,17	4,10	0,20					
211/2022	Борщи "Краснодарский со сметаной, зеленым	205	1,5	5,4	7,7	85	29	16	38	0,90	0,20	15,00	0,03					
271	Виточны домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00					
309	Варышцы, отарпаны	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00					
71	Помидоры свежие (доп.липпир)	65	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,54	0,04	15,00	0,00					
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00					
ТТК 343	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00					
	Хлеб полесный с микроуриентами/ Багет, вытравленный с микроуриентами	25/28	4,0	0,9	26,8	131	29	0	0	1,50	0,18	0,00	0,00					
	<i>Воздух</i>																	
	Подливка		25,9	23,1	116,5	779	108	59	163	7,84	0,82	51,60	0,03					
	Кисель сарбное "Фрамарочное с варышот студийкой"	100	7,3	5,2	50,1	276	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00					
348	Комлот из курали	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00					
	<i>Воздух</i>																	
			8,4	5,2	63,3	362	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0					

Нормы:		Счета											
	Завтрак	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
14	Масло сливочное	150/25	25,4	19,7	35,8	422	292	41	363	1,02	0,09	0,49	0,07
233	Запекалка на пшенице со ступеньками мелкого	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	0,00
338	Фрукты свежие	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
376	Чай с сахаром	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	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
	Весов:	28,2	28,1	68,9	641	332	58	389	5,52	0,17	14,59	0,07	
	Обед												
278/2022	Уп куриный с зеленью	200	1,8	2,4	9,4	77	13	21	56	0,72	0,32	0,08	0,01
234	Котлета мясная	100	15,3	12,3	18,4	246	62	43	176	1,30	0,20	0,40	0,04
312	Пюре картофельное	150	3,1	3,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,10
71	Отруби свежие (двугарный)	60	0,5	0,1	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	0,00
	Пеняне	20	1,6	3,2	13,0	88	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 пшеничный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/39	4,9	1,1	33,1	162	34	0	0	1,80	0,21	0,00	0,00
	Весов:	27,4	24,6	99,5	738	172	108	348	5,38	0,85	16,68	0,15	
	Полдник												
	Салат Аппетитная с начинкой фруктово-ягодной	100	6,5	6,5	86,0	270	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
388	Напиток из виноградки	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,63	0,01	20,00	0,00
	Весов:	7,2	6,8	105,6	354	10	3	3	0,6	0,0	20,0	0,0	
	Ужин:	63,4	59,5	374,0	1733	514	169	740	11,5	1,0	50,7	0,2	
	Четверг												
	Завтрак												
875/2022	Салат-сэндвич с вареной курицей, с маслом	180/5	9,9	23,0	94,5	632	118	26	165	1,30	0,20	1,10	0,10
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	14,00	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
	Весов:	10,6	23,6	113,2	715	146	43	188	5,30	0,20	15,20	0,10	
	Обед												
157	Салатка домашняя со сметаной, зеленью	210	6,4	5,9	5,8	99	21	27	59	0,90	0,13	4,20	0,50
ТТК 242	Филе куриное паровое	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
304	Рис отварной	158	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (долгларный)	60	0,6	0,2	1,1	6	4	6	8	0,27	0,02	7,50	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 пшеничный с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/26	3,9	0,8	25,7	126	28	0	0	1,50	0,17	0,00	0,00
	Весов:	39,7	29,9	86,7	798	104	155	331	6,0	0,4	14,3	0,6	
	Полдник												
	Салат с фруктовой начинкой	100	4,5	11,5	52,5	330	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Весов:	4,7	11,7	66,4	388	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0	
	Ужин:	55,0	65,2	266,3	1901	257	202	523	12,2	0,6	33,6	0,7	
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156	8	20	91	0,90	0,10	0,50	0,00

312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,00	0,10	5,10	0,00	0,10
	Фруктовое пюре	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	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	0,00
	Батон, витаминный с микроэлементами	23	1,8	0,5	13,2	64	9	0	0	0,50	0,07	0,00	0,00	0,00
	<i>Везел:</i>		19,8	21,0	49,4	470	62	52	184	3,3	0,3	5,7	0,00	0,1
	<i>Обед:</i>													
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	200	4,7	4,4	15,7	122	23	26	70	1,60	0,30	4,80	0,00	0,00
ТТК 65	Митболла в томатном соусе	100/50	19,8	18,2	11,5	286	18	19	12	1,50	0,20	0,55	0,04	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	140	0,5	0,5	13,7	62	23	13	15	3,10	0,00	1,40	0,00	0,00
	Каша для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	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	0,00
	Хлеб полнотелый с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/29	4,1	0,9	27,4	134	30	0	0	1,60	0,18	0,00	0,00	0,00
	<i>Везел:</i>		36,4	35,2	122,0	947	105	70	140	9,5	0,8	19,5	0,0	0,0
	<i>Полдник:</i>													
	Нижгородская съеза с маком глазированный	100	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 306	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0	0,0
	<i>Везел:</i>		8,2	9,1	85,0	449	11	8	9	0,2	0,0	4,5	0,0	0,0
	<i>Полдн:</i>		64,4	65,3	256,4	1866	178	130	333	13,0	1,1	29,7	0,1	0,1
	<i>Вторая половина Пятидесятник</i>													
	<i>Завтрак:</i>													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
210	Омлет натуральный	150	13,9	14,4	3,4	199	124	20	245	2,59	0,06	0,73	0,11	0,11
	Творог для детского питания	100	7,6	4,2	11,1	113	83	0	0	0,90	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	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	0,00
	<i>Везел:</i>		25,0	26,8	42,5	511	232	24	256	4,29	0,19	0,83	0,11	0,11
	<i>Обед:</i>													
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	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	0,00
71	Отруби свежие (длин. зерно)	50	0,4	0,1	1,3	7	12	7	21	0,30	0,02	5,00	0,00	0,00
	Вафель	20	0,8	7,0	10,8	110	0	0	0	0,00	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	0,00
	Хлеб полнотелый с микроэлементами/ Батон, витаминный с микроэлементами	25/29	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	2,00	0,25	0,00	0,00	0,00
	<i>Везел:</i>		21,0	22,3	104,2	730	106	78	176	5,00	1,17	12,80	0,00	0,00
	<i>Полдник:</i>													
	Салатка с фруктовой начинкой	100	4,5	11,5	32,5	330	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
388	Нитрок из шпината	200	0,7	0,3	19,6	84	10	3	3	0,63	0,01	20,00	0,00	0,00
	<i>Везел:</i>		5,2	11,8	72,1	414	10	3	3	0,6	0,0	20,00	0,00	0,00
	<i>Минер:</i>		51,2	60,9	218,8	1655	348	105	435	9,9	1,4	33,6	0,1	0,1
	<i>Вториник:</i>													
	<i>Завтрак:</i>													
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" с маком	150/5	4,7	6,6	22,5	168	124	27	127	0,50	0,08	1,30	0,20	0,20
	Йогурт	100	2,8	2,8	11,5	82	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00



102	Суп картофельный с горохом, зеленым	200	4,7	4,4	15,7	122	23	26	70	1,60	0,30	4,80	0,00
ТТК 242	Филе куриное паншированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,80	0,10	0,00	0,00
71	Помидоры свежие (конт.гарнир)	60	0,6	0,2	1,1	6	4	6	8	0,27	0,02	7,50	0,00
389	Кефир для детского питания	28	1,7	6,2	15,7	124	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб пшеничный с минерализантами/ Вагон, витаминный с микроулучшителями	25/28	4,0	0,9	26,8	131	29	0	0	1,50	0,18	0,00	0,00
	Вагон:		40,6	33,4	109,7	898	84	133	294	7,2	0,7	14,1	0,1
	Паланик												
	Нижегородская сдоба с мяком глазированным	100	8,0	9,0	73,0	400	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
342	Компот из груш	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,0
	Вагон:		8,2	9,1	87,0	458	8	5	6	1,0	0,0	2,1	0,0
	Питание:		69,1	63,1	302,0	2044	263	183	450	13,0	0,8	31,7	0,1
	Запеканка												
14	Масло вкопозапанное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 42	Копченая куриная с салом	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
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23	8	5	10	0,88	0,00	2,90	0,00
	Вагон, витаминный с микроулучшителями	40	3,2	0,8	23,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	Вагон:		19,3	24,6	67,8	570	194	56	174	3,0	0,2	3,2	0,0
	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	Митболлы 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
71	Орешки свежие (дол.гарнир)	60	0,5	0,1	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	0,00
	Печенье	20	1,6	3,2	13,0	88	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Хлеб пшеничный с микроулучшителями/ Вагон, витаминный с микроулучшителями	25/40	5,0	1,1	33,7	165	34	0	0	1,80	0,22	0,00	0,00
	Вагон:		31,8	30,2	109,2	844	120	76	181	5,38	0,86	19,33	0,15
	Полдник												
	Сдоба с фруктовой начинкой	100	4,5	11,5	32,5	330	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
348	Компот из груш	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Вагон:		5,6	11,5	65,7	416	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
	Питание:		56,7	66,3	242,7	1830	347	153	384	9,1	1,0	23,4	0,2
	Итого по меню:		533,3	595,8	2606,4	17823	3224	1470	4326	112,5	4,7	369,7	2,0
	среднее на день:		55,3	59,6	269,6	1782	322	147	433	11,2	1,0	37,0	0,2

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