

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)						Витамины (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A				
	Первая неделя																
	Понедельник																
	Завтрак																
15	Сыр порционнно	10	2.3	3	0	36	88	3.5	50	0.1	0	0.07	0.03				
14	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0	0	0.04				
212	Омлет с сосисками	200	20	33.8	3.8	373	150	31	340	3.64	0.17	0.4	0.29				
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	35	0.4	0.1	1.3	9	5	7	9	0.31	0.02	8.8	0				
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2.3	1.8	25	125	61	7	45	0.1	0.24	0.65	0.01				
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6	0.09	0	0				
	Всего:		27.5	46.6	47.3	693	317.7	58.5	474	4.77	0.52	9.92	0.37				
	Обед																
101	Суп картофельный с пшеном, рыбными консервами, зеленью	280	7.3	8.8	17.1	181	15	27	67	0.96	0.11	8.25	0				
260	Гуляш из говядины	100	9.6	9.6	3.5	138	16	16	118	1.09	0.05	0.58	0.01				
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	7.3	36.6	251	15	133	201	4.5	0.21	0	0.03				
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0	0.1	0				
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77	0.19	0	0				
	Всего:		30.1	26.7	97.3	758	83.7	204	466	9.17	0.56	8.93	0.04				
	Итого:		57.6	73.3	144.6	1451	401.4	262.5	940	13.94	1.08	18.85	0.41				
	Вторник																
	Завтрак																
14	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0	0	0.04				
15	Сыр порционнно	10	2.3	3	0	36	88	3.5	50	0.1	0	0.07	0.03				
223	Запеканка из творога с вареньем	150/30	23.6	17.5	45.3	341	391	35	308	1.3	0.07	0.8	0.05				
377	Чай с лимоном	200/7	0.3	0.1	10.3	44	8	5	10	0.9	0	2.9	0				
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6	0.09	0	0				
	Всего:		28.7	28.5	72.8	571	500.7	53.5	398	2.92	0.16	3.77	0.12				
	Обед																
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4.8	3.6	9.9	100	38	25	53	1.12	0.05	10.04	0.01				
ТТК 242	Филе куриное панкованное	100	23.8	10.3	10.7	302	14	83	106	1.98	0.1	0.83	0.07				
304	Рис отварной	150	3.7	6.3	28.5	216	1	19	62	0.52	0.03	0	0.03				

309	Вермишель отварная	150	5.5	4.2	28.5	183	6	8	36	0.77	0.06	0	0.02
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	20	0.2	0.02	0.5	3	5	3	8	0.12	0.01	2	0
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0	0.1	0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6	0.09	0	0
	Всего:		27.3	17.32	59.8	577	58.7	84	231	3.75	0.22	8.47	0.11
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4.8	3.6	9.9	100	38	25	53	1.12	0.05	10.04	0.01
284	Запеканка картофельная с мясом	200	13.7	13.3	22	296	21	40	104	1.6	0.18	4.6	0
342	Компот из яблок	200	0.2	0.2	18.9	79	7	4	4	0.93	0.01	4.09	0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77	0.19	0	0
	Всего:		23.2	18	80.8	622	98.7	93	233	5.42	0.43	18.73	0.01
	Итого:		50.5	35.32	140.6	1199	157.4	177	464	9.17	0.65	27.2	0.12
	Четверг												
	Завтрак												
16	Ветчина порционно	20	2.4	4.4	0.6	52	2	3	31	0.17	0.12	0	0
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6.2	8.5	31.6	228	170	36	169	0.63	0.11	1.76	0.05
	Творог "Агуша"	100	7.4	3.9	9.4	102	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0.5	0.5	11.7	57	19	11	14	2.7	0.04	12	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2.3	1.8	25	125	61	7	45	0.1	0.24	0.65	0.01
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6	0.09	0	0
	Всего:		21.2	19.7	95.4	648	263.7	67	286	4.2	0.6	14.41	0.06
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками	30/15/250	11	1.2	16.7	142	12	34	56	0.9	0.04	1.4	0.02
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11.6	11.4	12.9	205	23	12	54	0.6	0.03	3.5	0.03
312	Пюре картофельное	150	3.1	5.4	12.1	138	37	28	82	0.99	0.14	5.18	0.03
71	Помидоры свежие	20	0.2	0.04	0.75	5	3	4	5.5	0.18	0.01	5	0
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0	0.1	0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77	0.19	0	0
	Всего:		30.6	19.04	82.55	678	112.7	106	277.5	5.29	0.41	15.18	0.08
	Итого:		51.8	38.74	177.95	1326	376.4	173	563.5	9.49	1.01	29.59	0.14
	Пятница												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины	100	9.6	9.6	3.5	138	16	16	118	1.09	0.05	0.58	0.01
309	Рожки отварные	150	5.5	4.9	28	186	6	8	36	0.77	0.05	0	0.02
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0.5	0.5	11.7	57	19	11	14	2.7	0.04	12	0

377	Чай с лимоном	200/7	0.3	0.1	10.3	44	8	5	10	0.9	0	2.9	0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6	0.09	0	0
	Всего:		18.3	15.7	70.6	509	60.7	50	205	6.06	0.23	15.48	0.03
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4.65	3	7.7	81	34	22	47	0.76	0.06	18.36	0
ТТК 426	Рыба запечённая	90	17.1	10	4.4	179	15	21	141	0.7	0.23	0.56	0.02
304	Рис отварной	150	3.7	6.3	28.5	216	1	19	62	0.52	0.03	0	0.03
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	20.9	83	23	18	38	0.6	0.01	1.09	0.2
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77	0.19	0	0
	Всего:		30.55	20.2	91.5	706	105.7	104	360	4.35	0.52	20.01	0.25
	Итого:		48.85	35.9	162.1	1215	166.4	154	565	10.41	0.75	35.49	0.28
	Суббота												
	Завтрак												
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	23.8	10.3	10.7	302	14	83	106	1.98	0.1	0.83	0.07
312	Пюре картофельное	150	3.1	5.4	12.1	138	37	28	82	0.99	0.14	5.18	0.03
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	30	0.2	0.03	0.8	4	7	4	13	0.18	0.01	3	0
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0	0.1	0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6	0.09	0	0
	Всего:		29.7	16.43	50.8	569	74.7	129	236	4.6	0.34	9.11	0.1
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8.47	3.3	15.21	143	29	35	87	2.02	0.23	5.83	0.01
271	Биточки домашние	100	14.5	11	11.3	211	6	7.5	16	0.5	0.04	0.25	0
309	Вермишель отварная	150	5.5	4.2	28.5	183	6	8	36	0.77	0.06	0	0.02
71	Помидоры свежие	20	0.2	0.04	0.75	5	3	4	5.5	0.18	0.01	5	0
ТТК 206	Компот из ягод	200	0.2	0.1	17	70	12	8	9	0.2	0.01	4.5	0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77	0.19	0	0
	Всего:		33.37	19.54	102.76	759	88.7	86.5	225.5	5.44	0.54	15.58	0.03
	Итого:		63.07	35.97	153.56	1328	163.4	215.5	461.5	10.04	0.88	24.69	0.13
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0	0	0.04
211	Омлет с сыром	200	25	28.5	4.3	341	412	36	460	3.6	0.12	0.57	0.43
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	50	0.55	0.1	1.95	12	7	10	13	0.5	0.03	12.5	0
382	Какао с молоком	200	3.9	3.8	24.1	143	126	31	116	1.03	0.05	1.3	0.02

	Батон витаминный с микроэлементами	30	2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6	0.09	0	0
	Всего:		31.95	40.3	47.55	646	558.7	87	619	5.75	0.29	14.37	0.49
	Обед												
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	270	5.4	6.7	17.4	155	14	25	64	0.88	0.09	8.25	0
260	Гуляш из говядины	100	9.6	9.6	3.5	138	16	16	118	1.09	0.05	0.58	0.01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	7.3	36.6	251	15	133	201	4.5	0.21	0	0.03
342	Компот из яблок	200	0.2	0.2	18.9	79	7	4	4	0.93	0.01	4.09	0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77	0.19	0	0
	Всего:		28.2	24.7	106.4	770	84.7	202	459	9.17	0.55	12.92	0.04
	<i>Итого:</i>		<i>60.15</i>	<i>65</i>	<i>153.95</i>	<i>1416</i>	<i>643.4</i>	<i>289</i>	<i>1078</i>	<i>14.92</i>	<i>0.84</i>	<i>27.29</i>	<i>0.53</i>
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0	0	0.04
15	Сыр порционный	10	2.3	3	0	36	88	3.5	50	0.1	0	0.07	0.03
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	200/5	6.5	8.4	28	215	159	39	269	0.82	0.14	1.61	0.04
	Йогурт "Растишка"	110	4.2	3.3	14.1	102	264	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0.5	0.5	11.7	57	19	11	14	2.7	0.04	12	0
377	Чай с лимоном	200/7	0.3	0.1	10.3	44	8	5	10	0.9	0	2.9	0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6	0.09	0	0
	Всего:		16.3	23.2	81.3	604	551.7	68.5	373	5.14	0.27	16.58	0.11
	Обед												
157/2004	Солянка Домашняя со сметаной, зеленью	260	5.6	8	7.6	121	19	16	42	0.68	0.06	5.24	0.01
294/2014	Запеканка из печени с рисом	90	11.2	6.4	14.2	159	11	20.5	202	3.59	0.16	7.4	0.04
312	Пюре картофельное	150	3.1	5.4	12.1	138	37	28	82	0.99	0.14	5.18	0.03
ТТК 206	Компот из ягод	200	0.2	0.1	17	70	12	8	9	0.2	0.01	4.5	0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77	0.19	0	0
	Всего:		24.6	20.8	80.9	635	111.7	96.5	407	7.23	0.56	22.32	0.08
	<i>Итого:</i>		<i>40.9</i>	<i>44</i>	<i>162.2</i>	<i>1239</i>	<i>663.4</i>	<i>165</i>	<i>780</i>	<i>12.37</i>	<i>0.83</i>	<i>38.9</i>	<i>0.19</i>
	Среда												
	Завтрак												
467/2004	Биточки по-белорусски	90	16.7	13.8	1.5	197	32	25	167	1.29	0.06	1.47	0.03
309	Рожки Отварные	150	5.5	4.9	28	186	6	8	36	0.77	0.05	0	0.02
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0	0.1	0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6	0.09	0	0

Bceeo:

24.8

19.4

56.7

508

54.7

47

238

3.51

0.2

1.57

0.05

259	Жаркое по-домашнему	200	13.3	9.43	19.21	225	18	33	83	1.29	0.13	8.43	0
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0	0.1	0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77	0.19	0	0
	Всего:		22.65	13.43	67.01	494	89.7	83	210	4.67	0.38	26.89	0
	Итого:		46.55	34.33	146.21	1123	254.4	171	664	12.26	0.79	51.39	0.07
	Суббота												
	Завтрак												
ТТК 363	Котлета рубленая из цыплят с сыром	100	18.5	11	11.5	227	96	28	134	1.34	0.12	0.1	0.07
309	Вермишель отварная	150	5.5	4.2	28.5	183	6	8	36	0.77	0.06	0	0.02
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	65	0.8	0.1	2.5	15	8.7	13	17.3	0.6	0	16.3	0
700/2004	Напиток клюквенный	200	0.1	0.1	24.9	103	13	6	3	0.22	0.01	3.75	0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6	0.09	0	0
	Всего:		27.3	16	84.5	612	135.4	65	217.3	3.53	0.28	20.15	0.09
	Обед												
155	Суп с клёцками с мясом	10/250	6.56	5.94	16	145	47	13	64	0.54	0.05	0.94	0.03
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9.7	4.9	6.8	106	18	25	144	0.61	0.07	5.51	0.01
310	Картофель отварной	150	2.9	4.9	15.5	146	15	29	80	1.16	0.15	21	0.02
ТТК 206	Компот из ягод	200	0.2	0.1	17	70	12	8	9	0.2	0.01	4.5	0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77	0.19	0	0
	Всего:		23.86	16.74	85.3	614	124.7	99	369	4.28	0.47	31.95	0.06
	Итого:		51.16	32.74	169.8	1226	260.1	164	586.3	7.81	0.75	52.1	0.15
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
11/2004	Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	55	8.9	10.1	14	182	147	17	135	1	0.1	0.11	0.04
182	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»	200/5	6.3	8.7	28.4	217	149	48	182	1.03	0.14	1.44	0.04
	Жидкая с маслом												
	Йогурт "Растишка"	110	4.2	3.3	14.1	102	264	0	0	0	0	0	0
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2.3	1.8	25	125	61	7	45	0.1	0.24	0.65	0.01
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6	0.09	0	0
	Всего:		24.1	24.5	98.6	710	632.7	82	389	2.73	0.57	2.2	0.09
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/260	6	5.6	17.5	141	29	31	112	1.3	0.11	7.55	0.06
265	Плов из говядины	200	14.72	9.75	36.72	309	12	35	95	0.82	0.05	1.21	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	20.9	83	23	18	38	0.6	0.01	1.09	0.2

	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77	0.19	0	0
	Всего:		25.82	16.25	105.12	680	96.7	108	317	4.49	0.36	9.85	0.26
	Итого:		49.92	40.75	203.72	1390	729.4	190	706	7.22	0.93	12.05	0.35
	Вторник												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	100	14.5	11	11.3	211	6	7.5	16	0.5	0.04	0.25	0
309	Вермишель отварная	150	5.5	4.2	28.5	183	6	8	36	0.77	0.06	0	0.02
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0.5	0.5	11.7	57	19	11	14	2.7	0.04	12	0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	33	132	0.3	0	0	0.03	0	0.01	0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6	0.09	0	0
	Всего:		22.9	16.3	101.6	667	43	36.5	93	4.6	0.23	12.26	0.02
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4.65	3	7.7	81	34	22	47	0.76	0.06	18.36	0
ТТК 426	Рыба запечённая	90	17.1	10	4.4	179	15	21	141	0.7	0.23	0.56	0.02
312	Пюре картофельное	150	3.1	5.4	12.1	138	37	28	82	0.99	0.14	5.18	0.03
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0	0.1	0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77	0.19	0	0
	Всего:		29.55	19.4	64.3	586	123.7	99	350	5.07	0.62	24.2	0.05
	Итого:		52.45	35.7	165.9	1253	166.7	135.5	443	9.67	0.85	36.46	0.07
	Среда												
	Завтрак												
15	Сыр порционнно	10	2.3	3	0	36	88	3.5	50	0.1	0	0.07	0.03
14	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66	2	0	3	0.02	0	0	0.04
223	Запеканка из творога со стущенным молоком	150/30	25.6	19.8	39.3	438	309	42	368	0.9	0.09	0.52	0.06
377	Чай с лимоном	200/7	0.3	0.1	10.3	44	8	5	10	0.9	0	2.9	0
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6	0.09	0	0
	Всего:		30.7	30.8	66.8	668	418.7	60.5	458	2.52	0.18	3.49	0.13
	Обед												
120	Суп молочный с вермишелью	250	5.7	5.6	21.1	160	146	20	124	0.42	0.08	0.81	0.03
280	Фрикадельки в соусе	100/50	15.5	16.8	16.6	287	38	11	48	0.55	0.05	1.9	0.02
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	7.3	36.6	251	15	133	201	4.5	0.21	0	0.03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	25	0.3	0	1	6	4	5	6	0.25	0.02	6	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	20.9	83	23	18	38	0.6	0.01	1.09	0.2
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30	4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77	0.19	0	0

	Итого:			45.9	48.14	146.9	1269	293.4	148	499	8.2	0.63	35.63	0.08
	Суббота													
	Завтрак													
259	Жаркое по-домашнему	200		13.3	9.43	19.21	225	18	33	83	1.29	0.13	8.43	0
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	30		0.2	1.5	2.9	26	13	4	8	0.16	0.01	8	0
	Сдоба обыкновенная	50		4	3.3	29.9	165	8	7	37	0.51	0.07	0	0
376	Чай с сахаром	200		0.2	0.1	10.1	41	5	4	8	0.85	0	0.1	0
	Батон витаминный с микроэлементами	30		2.4	0.6	17.1	84	11.7	10	27	0.6	0.09	0	0
	Всего:			20.1	14.93	79.21	541	55.7	58	163	3.41	0.3	16.53	0
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	250		5.5	2.9	15.2	127	29	35	87	2.02	0.23	5.8	0
ТТК 204	Рыба жареная по-солнечному	100		17.5	11.7	6.3	200	32	31	229	0.92	0.11	0.93	0.04
304	Рис отварной	150		3.7	6.3	28.5	216	1	19	62	0.52	0.03	0	0.03
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	30		0.4	0.1	1.2	7	4	6	8	0.28	0.02	7.5	0
342	Компот из яблок	200		0.2	0.2	18.9	79	7	4	4	0.93	0.01	4.09	0
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	30/30		4.5	0.9	30	147	32.7	24	72	1.77	0.19	0	0
	Всего:			31.8	22.1	100.1	776	105.7	119	462	6.44	0.59	18.32	0.07
	Итого:			51.9	37.03	179.31	1317	161.4	177	625	9.85	0.89	34.85	0.07
	Итого по меню:			1295	1030	4004.33	31758	8326.8	4838.6	15651	240.7	19.14	683	5.19
	среднее за день			54.0	42.9	166.8	1323.3	347.0	201.6	652.1	10.0	0.8	28.5	0.2

В меню используются следующие свежие фрукты: яблоки, груши

В меню включены витаминизированные напитки: кисель плодово-ягодный (витамины В1, В6, РР, С), кофейный напиток витаминизированный (витамины В1, В6, РР, С), молоко витаминизированное (витамины А, Е, В1, В6, В9, С, РР, а также железо, цинк)

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