





№ 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	В <sub>1</sub>	С	А
	<i>Первая неделя</i>												
	<b>Понедельник</b>												
	Завтрак												
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
310	Картфоель отварной	150	2,9	4,9	15,5	117	15	29	80	1,16	0,15	21,00	0,02
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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
	<b>Всего:</b>		<b>17,5</b>	<b>14,1</b>	<b>50,5</b>	<b>399</b>	<b>220</b>	<b>84</b>	<b>204</b>	<b>6,18</b>	<b>0,28</b>	<b>34,35</b>	<b>0,04</b>
	<b>Вторник</b>												
	Завтрак												
105	Фрикадельки мясные припущенные	90	19,7	11,7	0,7	187	4	13	87	0,90	0,28	0,00	0,00
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,52	0,03	0,00	0,03
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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
	<b>Всего:</b>		<b>26,1</b>	<b>19,1</b>	<b>56,3</b>	<b>502</b>	<b>41</b>	<b>48</b>	<b>171</b>	<b>5,64</b>	<b>0,39</b>	<b>13,10</b>	<b>0,03</b>
	<b>Среда</b>												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02
338	Фрукты свежие	115	0,9	0,2	8,7	41	40	13	20	0,10	0,10	43,70	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
	<b>Всего:</b>		<b>26,9</b>	<b>22,8</b>	<b>61,1</b>	<b>560</b>	<b>271</b>	<b>46</b>	<b>236</b>	<b>3,38</b>	<b>0,54</b>	<b>43,94</b>	<b>0,08</b>
	<b>Четверг</b>												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	25	5,7	7,3	0,0	88	250	14	150	0,25	0,01	0,18	0,07
288	Птица отварная	60	18,5	1,2	0,1	85	7	56	87	1,00	0,03	1,60	0,03

304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,52	0,03	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
	<b>Всего:</b>		<b>30,1</b>	<b>15,4</b>	<b>43,0</b>	<b>430</b>	<b>273</b>	<b>93</b>	<b>307</b>	<b>3,09</b>	<b>0,15</b>	<b>1,88</b>	<b>0,13</b>
	<b>Пятница</b>												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
ТТК 6	Котлеты из индейки	90	12,5	8,3	3,9	140	6	17	49	0,80	0,20	0,03	0,03
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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
	<b>Всего:</b>		<b>27,2</b>	<b>21,1</b>	<b>67,6</b>	<b>569</b>	<b>207</b>	<b>174</b>	<b>362</b>	<b>9,65</b>	<b>0,50</b>	<b>13,25</b>	<b>0,08</b>
	<b>Вторая неделя</b>												
	<b>Понедельник</b>												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
288	Птица отварная	50	13,4	3,0	0,1	81	11	7	5	0,90	0,02	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	0,99	0,13	5,12	0,05
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
	<b>Всего:</b>		<b>23,3</b>	<b>14,6</b>	<b>26,6</b>	<b>332</b>	<b>264</b>	<b>50</b>	<b>215</b>	<b>3,41</b>	<b>0,24</b>	<b>5,36</b>	<b>0,11</b>
	<b>Вторник</b>												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
288	Птица отварная	65	20,1	1,3	0,3	93	8	61	95	1,07	0,04	1,72	0,04
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,52	0,03	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
	<b>Всего:</b>		<b>29,5</b>	<b>12,6</b>	<b>43,2</b>	<b>403</b>	<b>174</b>	<b>92</b>	<b>255</b>	<b>3,06</b>	<b>0,16</b>	<b>1,94</b>	<b>0,12</b>
	<b>Среда</b>												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,20	0,01	0,14	0,06
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	14,4	10,9	17,0	224	20	34	72	2,00	0,03	7,20	0,00

ТТК 275	Капуста квашеная (доп.гарнир)	30	0,5	0,0	2,1	11	15	5	9	0,20	0,00	9,00	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
	<b>Всего:</b>		<b>21,7</b>	<b>17,3</b>	<b>33,5</b>	<b>378</b>	<b>250</b>	<b>54</b>	<b>209</b>	<b>3,72</b>	<b>0,12</b>	<b>16,44</b>	<b>0,06</b>
	Четверг												
	Завтрак												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,40	0,15	0,00	0,00
105	Фрикадельки мясные припущенные	80	17,5	10,4	0,7	166	3	11	77	0,80	0,25	0,00	0,00
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,52	0,03	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
	<b>Всего:</b>		<b>28,6</b>	<b>27,8</b>	<b>40,8</b>	<b>526</b>	<b>258</b>	<b>47</b>	<b>292</b>	<b>2,54</b>	<b>0,43</b>	<b>0,10</b>	<b>0,03</b>
	Пятница												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	25	5,7	7,3	0,0	88	250	14	150	0,25	0,01	0,18	0,07
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,11	1,20	0,00
309	Рожки отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02
338	Фрукты свежие	115	0,9	0,2	8,7	41	40	13	20	0,10	0,10	43,70	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
	<b>Всего:</b>		<b>22,3</b>	<b>26,4</b>	<b>66,9</b>	<b>596</b>	<b>318</b>	<b>49</b>	<b>248</b>	<b>3,33</b>	<b>0,35</b>	<b>45,18</b>	<b>0,09</b>
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
288	Птица отварная	50	15,4	1,0	0,1	71	6	47	73	0,80	0,03	1,30	0,03
310	Картофель отварной	150	2,9	4,9	15,5	117	15	29	80	1,16	0,15	21,00	0,02
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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
	<b>Всего:</b>		<b>24,5</b>	<b>11,4</b>	<b>42,7</b>	<b>371</b>	<b>207</b>	<b>100</b>	<b>265</b>	<b>6,33</b>	<b>0,27</b>	<b>35,52</b>	<b>0,10</b>
	Вторник												
	Завтрак												
241	Мясо отварное	40	9,7	4,0	0,0	75	4	12	92	0,90	0,03	0,00	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,76	0,05	0,00	0,02

338	Фрукты свежие	115	0,9	0,2	8,7	41	40	13	20	0,10	0,10	43,70	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
	<b>Всего:</b>		<b>18,2</b>	<b>9,7</b>	<b>51,0</b>	<b>366</b>	<b>65</b>	<b>37</b>	<b>155</b>	<b>3,08</b>	<b>0,26</b>	<b>43,80</b>	<b>0,02</b>
	Среда												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,15	0,01	0,12	0,05
105	Фрикадельки мясные припущенные	70	15,3	9,1	0,6	145	3	10	67	0,70	0,22	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	0,99	0,13	5,12	0,05
ТТК 275	Капуста квашеная (доп.гарнир)	30	0,5	0,0	2,1	11	15	5	9	0,20	0,00	9,00	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
	<b>Всего:</b>		<b>24,6</b>	<b>19,3</b>	<b>29,2</b>	<b>389</b>	<b>221</b>	<b>55</b>	<b>256</b>	<b>3,36</b>	<b>0,44</b>	<b>14,34</b>	<b>0,10</b>
	Четверг												
	Завтрак												
288	Птица отварная	60	16,1	3,7	0,2	98	13	8	6	1,10	0,02	0,00	0,00
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,52	0,03	0,00	0,03
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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
	<b>Всего:</b>		<b>22,5</b>	<b>11,1</b>	<b>55,8</b>	<b>413</b>	<b>50</b>	<b>43</b>	<b>90</b>	<b>5,84</b>	<b>0,13</b>	<b>13,10</b>	<b>0,03</b>
	Пятница												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	25	5,7	7,3	0,0	88	250	14	150	0,25	0,01	0,18	0,07
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15,0	12,2	11,9	219	9	29	72	1,20	0,20	0,30	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,48	0,21	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	115	0,9	0,2	8,7	41	40	13	20	0,10	0,10	43,70	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
	<b>Всего:</b>		<b>30,3</b>	<b>27,1</b>	<b>57,3</b>	<b>596</b>	<b>319</b>	<b>193</b>	<b>451</b>	<b>6,85</b>	<b>0,52</b>	<b>44,28</b>	<b>0,08</b>
	Четвертая 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

304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,52	0,03	0,00	0,03
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	91	24	32	4,60	0,04	10,00	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
	<b>Всего:</b>		<b>14,0</b>	<b>10,6</b>	<b>63,5</b>	<b>405</b>	<b>110</b>	<b>56</b>	<b>171</b>	<b>7,14</b>	<b>0,18</b>	<b>10,10</b>	<b>0,03</b>
	<b>Вторник</b>												
	Завтрак												
288	Птица отварная	50	8,9	8,0	0,2	110	11	7	5	0,90	0,03	0,00	0,00
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,52	0,03	0,00	0,03
338	Фрукты свежие	115	0,9	0,2	8,7	41	40	13	20	0,10	0,10	43,70	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
	<b>Всего:</b>		<b>15,7</b>	<b>15,1</b>	<b>51,8</b>	<b>408</b>	<b>67</b>	<b>43</b>	<b>95</b>	<b>2,84</b>	<b>0,24</b>	<b>43,80</b>	<b>0,03</b>
	<b>Среда</b>												
	Завтрак												
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	0,00
70	Огурцы консервированные (доп. гарнир)	40	0,4	0,0	1,2	6	8	6	10	0,20	0,00	2,00	0,00
338	Фрукты свежие	115	0,9	0,2	8,7	41	40	13	20	0,10	0,10	43,70	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
	<b>Всего:</b>		<b>13,6</b>	<b>12,8</b>	<b>43,6</b>	<b>345</b>	<b>79</b>	<b>63</b>	<b>203</b>	<b>3,61</b>	<b>0,35</b>	<b>53,96</b>	<b>0,00</b>
	<b>Четверг</b>												
	Завтрак												
105	Фрикадельки мясные припущенные	80	17,5	10,4	0,7	166	3	11	77	0,80	0,25	0,00	0,00
310	Картофель отварной	150	2,9	4,9	15,5	117	15	29	80	1,16	0,15	21,00	0,02
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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
	<b>Всего:</b>		<b>23,1</b>	<b>16,4</b>	<b>43,3</b>	<b>413</b>	<b>54</b>	<b>56</b>	<b>179</b>	<b>6,18</b>	<b>0,48</b>	<b>34,10</b>	<b>0,02</b>
	<b>Пятница</b>												
	Завтрак												
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
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06

338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	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
	<b>Всего:</b>		<b>18,4</b>	<b>15,5</b>	<b>49,5</b>	<b>412</b>	<b>251</b>	<b>88</b>	<b>223</b>	<b>6,20</b>	<b>0,14</b>	<b>13,71</b>	<b>0,08</b>
	Итого по меню:		458,1	340,2	977,1	8813	3699,5	1471,0	4587,1	95,4	6,2	482,3	1,3
	среднее за день		22,9	17,0	48,9	441	185	74	229	4,77	0,31	24,11	0,06

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