





№ рецептура по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)						Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы	Легкость		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	A		
	<b>Понедельник</b>																
	<b>Завтрак</b>																
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	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	0,0			
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	91	24	32	4,6	0,0	10,0	0,0	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	0,0			
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0			
	<b>Всего:</b>	675	15,5	19,2	86,5	581	506	71	334	6,8	0,3	11,7	0,2	0,0			
	<b>Обед</b>																
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	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	0,0			
	Вафли	30	1,1	9,4	17,3	158	0	0	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	0,0			
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0	0,0			
	<b>Всего:</b>	745	22,4	26,0	100,5	723	78	65	175	5,3	0,5	68,1	0,0	0,0			
	<b>Итого:</b>		37,9	45,2	187,0	1304	584	136	509	12,1	0,7	79,8	0,2	0,2			
	<b>Вторник</b>																
	<b>Завтрак</b>																
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
223	Запеканка из творога со ступённым молоком	200/20	32,8	24,8	40,7	517	352	50	492	1,3	0,1	1,2	0,1	0,0			
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,4	22,0	110	60	7	45	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0			
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0			
	<b>Всего:</b>	460	37,3	36,0	80,3	795	422	57	537	1,9	0,2	1,8	0,1	0,0			
	<b>Обед</b>																
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	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	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	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	0,0			
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0	0,0			
	<b>Всего:</b>	790	34,5	24,2	99,3	778	119	233	401	10,9	0,7	6,4	0,0	0,0			
	<b>Итого:</b>		71,8	60,2	179,6	1573	541	290	938	12,8	1,0	8,2	0,1	0,1			
	<b>Среда</b>																
	<b>Завтрак</b>																
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
15	Сыр полужирно	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,1	0,0			
ТТК 51	Биточки "Пикольные"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,2	0,2	0,2	0,0	0,0			
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1	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	0,0			
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0			
	<b>Всего:</b>	530	26,1	35,7	48,3	617	245	61	307	4,0	0,3	0,8	0,2	0,0			

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