

№ 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 <sub>1</sub>	C	A
	<b>Первая неделя</b>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	200/25	20,9	14,3	68,6	486	85	13	80	0,60	0,06	0,20	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	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>14,9</b>	<b>93,0</b>	<b>597</b>	<b>100</b>	<b>17</b>	<b>88</b>	<b>1,95</b>	<b>0,14</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>												
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	0,02
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	0,60	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>29,3</b>	<b>24,5</b>	<b>108,0</b>	<b>799</b>	<b>215</b>	<b>213</b>	<b>385</b>	<b>9,59</b>	<b>0,71</b>	<b>11,59</b>	<b>0,06</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с творогом	90	10,8	8,4	25,1	219	82	17	115	0,60	0,10	0,10	0,00
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	14	8	14	2,80	0,20	4,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>11,8</b>	<b>8,6</b>	<b>45,3</b>	<b>311</b>	<b>96</b>	<b>25</b>	<b>129</b>	<b>3,40</b>	<b>0,30</b>	<b>4,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>64,2</b>	<b>48,0</b>	<b>246,3</b>	<b>1707</b>	<b>411</b>	<b>255</b>	<b>602</b>	<b>14,94</b>	<b>1,15</b>	<b>15,99</b>	<b>0,06</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,04
15	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,06
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7,0	30,0	205	151	30	149	0,40	0,02	1,61	0,20
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,10	0,30	0,90	0,14
	Батон витаминный с микронутриентами	45	3,6	0,9	25,7	126	18	0	0	0,90	0,14	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>16,7</b>	<b>23,3</b>	<b>89,1</b>	<b>635,0</b>	<b>474,0</b>	<b>61,0</b>	<b>347,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,5</b>	<b>13,7</b>	<b>0,4</b>
	<b>Обед</b>												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5,0	0,00
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>39,5</b>	<b>19,7</b>	<b>103,9</b>	<b>749</b>	<b>110</b>	<b>119</b>	<b>306</b>	<b>7,35</b>	<b>0,70</b>	<b>8,40</b>	<b>0,09</b>
	<b>Полдник</b>												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
421	Сдоба обыкновенная	80	6,5	4,2	47,9	254	14	10	60	0,82	0,11	0,00	0,01
	<b>Всего:</b>		<b>8,5</b>	<b>5,2</b>	<b>69,9</b>	<b>354</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>0,82</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>



ТТК 51	Биточки "Школьные"	<b>100</b>	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,20	0,20	0,20	0,03
309	Вермишель отварная	<b>180</b>	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>50</b>	4,0	1,0	28,6	140	20	0	0	1,00	0,16	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>27,2</b>	<b>23,9</b>	<b>81,5</b>	<b>650</b>	<b>65</b>	<b>29</b>	<b>157</b>	<b>4,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной тушёной, зеленью	<b>260</b>	3,1	4,2	7,8	82	36	21	67	1,1	0,2	18,7	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	<b>100</b>	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
304	Рис отварной	<b>180</b>	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
348	Компот из кураги	<b>200</b>	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>36,3</b>	<b>29,2</b>	<b>92,2</b>	<b>807</b>	<b>116</b>	<b>154</b>	<b>342</b>	<b>6,02</b>	<b>0,60</b>	<b>21,25</b>	<b>0,12</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с мясом рисом	<b>70</b>	8,5	9,3	18,9	194	21	15	87	0,90	0,10	0,00	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	<b>200</b>	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>9,2</b>	<b>9,6</b>	<b>43,5</b>	<b>298</b>	<b>31</b>	<b>18</b>	<b>90</b>	<b>1,55</b>	<b>0,11</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>72,7</b>	<b>62,7</b>	<b>217,2</b>	<b>1755</b>	<b>212</b>	<b>201</b>	<b>589</b>	<b>11,53</b>	<b>1,14</b>	<b>41,55</b>	<b>0,18</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	<b>100</b>	16,3	7,8	3,0	156	141	62	191	1,00	0,01	0,20	3,30
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>180</b>	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
ТТК 472	Напиток из облепихи	<b>200</b>	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	0,00	0,00	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	<b>25</b>	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>28,5</b>	<b>17,1</b>	<b>76,4</b>	<b>582</b>	<b>170</b>	<b>223</b>	<b>433</b>	<b>7,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>3,3</b>
	<b>Обед</b>												
119	Суп гороховый с гренками	<b>250/15</b>	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00	0,00
284	Запеканка картофельная с мясом	<b>200</b>	11,5	13,7	22,5	259	22	52	195	2,40	0,31	4,66	0,00
101/2004	Икра кабачковая (доп.гарнир)	<b>50</b>	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,40	0,02	4,80	0,00
377	Чай с лимоном	<b>200/7</b>	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	<b>25/25</b>	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>26,3</b>	<b>23,1</b>	<b>93,3</b>	<b>685</b>	<b>114</b>	<b>95</b>	<b>299</b>	<b>8,09</b>	<b>1,02</b>	<b>12,36</b>	<b>0,00</b>
	<b>Полдник</b>												
ТТК 206	Компот из ягод	<b>200</b>	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Печенье	<b>50</b>	2,5	11,0	31,5	235	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>2,7</b>	<b>11,1</b>	<b>43,5</b>	<b>284</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>57,5</b>	<b>51,3</b>	<b>213,2</b>	<b>1551</b>	<b>295</b>	<b>326</b>	<b>741</b>	<b>15,24</b>	<b>1,36</b>	<b>17,06</b>	<b>3,33</b>
	<b>Вторая неделя</b>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	<b>45</b>	7,2	11,0	11,5	173	249	13	145	0,40	0,20	0,00	0,00
ТТК 147	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	<b>200/5</b>	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,60	0,10	1,80	0,10
338	Фрукты свежие	<b>110</b>	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00

ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,10	0,30	0,90	0,14
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>17,9</b>	<b>22,3</b>	<b>86,4</b>	<b>616</b>	<b>522</b>	<b>69</b>	<b>390</b>	<b>3,50</b>	<b>0,60</b>	<b>13,70</b>	<b>0,24</b>
	<b>Обед</b>												
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1	0,02
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	0,60	0,01
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>24,0</b>	<b>21,4</b>	<b>107,9</b>	<b>719</b>	<b>165</b>	<b>40</b>	<b>162</b>	<b>3,89</b>	<b>0,40</b>	<b>18,30</b>	<b>0,06</b>
	<b>Полдник</b>												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,10	1,80	0,04
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с рисом яйцом	85	4,9	6,9	27,5	215	24	13	54	0,50	0,10	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>10,5</b>	<b>11,9</b>	<b>49,5</b>	<b>371</b>	<b>266</b>	<b>43</b>	<b>242</b>	<b>0,70</b>	<b>0,20</b>	<b>1,80</b>	<b>0,04</b>
	<b>Итого:</b>		<b>52,4</b>	<b>55,6</b>	<b>243,8</b>	<b>1706</b>	<b>953</b>	<b>152</b>	<b>794</b>	<b>8,09</b>	<b>1,20</b>	<b>33,80</b>	<b>0,34</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	16,3	7,8	3,0	156	141	62	191	1,00	0,01	0,20	3,30
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	35	2,5	0,9	17,5	84	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>23,5</b>	<b>16,3</b>	<b>64,5</b>	<b>503</b>	<b>151</b>	<b>90</b>	<b>274</b>	<b>2,5</b>	<b>0,0</b>	<b>3,1</b>	<b>3,3</b>
	<b>Обед</b>												
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,01
234	Котлета рыбная	100	13,0	10,5	15,5	208	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,40
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>22,5</b>	<b>20,8</b>	<b>76,4</b>	<b>593</b>	<b>149</b>	<b>106</b>	<b>349</b>	<b>5,26</b>	<b>0,70</b>	<b>4,96</b>	<b>4,47</b>
	<b>Полдник</b>												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В <sub>2</sub>	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
421	Сдоба обыкновенная	80	6,5	4,2	47,9	254	14	10	60	0,82	0,11	0,00	0,01
	<b>Всего:</b>		<b>8,5</b>	<b>10,6</b>	<b>66,9</b>	<b>394</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>0,82</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого:</b>		<b>54,4</b>	<b>47,6</b>	<b>207,8</b>	<b>1490</b>	<b>314</b>	<b>206</b>	<b>683</b>	<b>8,59</b>	<b>0,85</b>	<b>8,06</b>	<b>7,82</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
388	Напиток из плодов шиповника (горячий напиток)	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>22,4</b>	<b>23,1</b>	<b>83,1</b>	<b>628</b>	<b>49</b>	<b>25</b>	<b>117</b>	<b>1,66</b>	<b>0,25</b>	<b>20,26</b>	<b>0,07</b>
	<b>Обед</b>												
111/2004	Борщ "Сибирский" с говядиной тушёной, со сметаной, зеленью	270	4,3	5,6	10,2	109	39	23	76	1,5	0,2	9,2	0,01



	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	<b>200</b>	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с яблоками	<b>75</b>	3,6	4,0	26,8	158	25	9	37	0,99	0,05	0,33	0,07
	<b>Всего:</b>		<b>5,6</b>	<b>5,0</b>	<b>48,8</b>	<b>258</b>	<b>25</b>	<b>9</b>	<b>37</b>	<b>0,99</b>	<b>0,05</b>	<b>0,33</b>	<b>0,07</b>
	<b>Итого:</b>		<b>51,2</b>	<b>47,4</b>	<b>202,7</b>	<b>1434</b>	<b>287</b>	<b>277</b>	<b>380</b>	<b>7,78</b>	<b>0,94</b>	<b>38,13</b>	<b>0,10</b>
	<b>Суббота</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК 242	Филе куриное панированное	<b>100</b>	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Рожки отварные	<b>180</b>	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	<b>25</b>	1,8	0,6	12,5	60	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>32,5</b>	<b>23,1</b>	<b>68,5</b>	<b>609</b>	<b>30</b>	<b>102</b>	<b>223</b>	<b>3,87</b>	<b>0,18</b>	<b>1,76</b>	<b>0,11</b>
	<b>Обед</b>												
119	Суп гороховый с гренками	<b>250/15</b>	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00	0,00
271	Биточки домашние	<b>100</b>	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	<b>180</b>	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
388	Напиток из плодов шиповника	<b>200</b>	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	<b>25/20</b>	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>31,6</b>	<b>24,8</b>	<b>101,5</b>	<b>754</b>	<b>124</b>	<b>77</b>	<b>234</b>	<b>6,71</b>	<b>0,90</b>	<b>20,36</b>	<b>0,06</b>
	<b>Полдник</b>												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В <sub>2</sub>	<b>200</b>	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	<b>65</b>	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,50	0,10	0,20	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>6,9</b>	<b>11,5</b>	<b>48,6</b>	<b>324</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>47</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>71,0</b>	<b>59,4</b>	<b>218,6</b>	<b>1687</b>	<b>176</b>	<b>187</b>	<b>504</b>	<b>11,08</b>	<b>1,18</b>	<b>22,32</b>	<b>0,17</b>
	Итого по меню:		706,3	634,0	2592,4	19044	5007	2503	7659	133,4	13,5	316,5	17,7
	<b>среднее за день</b>		<b>58,9</b>	<b>52,8</b>	<b>216,0</b>	<b>1587</b>	<b>417</b>	<b>209</b>	<b>638</b>	<b>11,11</b>	<b>1,13</b>	<b>26,38</b>	<b>1,48</b>

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