

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества				Энергетиче- ская ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)							Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы	клетчатка		Ca	Mg	P	Fe	Na	C	A				
	Понедельник																	
	Завтрак																	
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				
	<i>Весов:</i>	675	15,5	19,2	86,5	581	506	71	334	6,8	0,3	11,7	0,2	0,0				
	<i>Обед</i>																	
96	Рисовый суп Ленинградский с перловой крупой, маслом, 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				
	<i>Вафли</i>	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 пшеничный 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				
	<i>Весов:</i>	745	22,4	26,0	100,5	723	78	65	175	5,3	0,5	68,1	0,0	0,0				
	<i>Мясов:</i>		37,9	45,2	187,0	1304	584	136	509	12,1	0,7	79,8	0,2	0,0				
	Вторник																	
	Завтрак																	
14	Масло сливочное	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 ступленными молококом	150/30	25,7	20,1	38,2	437	306	41	373	1,0	0,1	0,5	0,1	0,0				
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0	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				
	<i>Весов:</i>	550	30,7	31,8	90,5	773	397	60	432	4,5	0,2	14,2	0,1	0,0				
	<i>Обед</i>																	
102	Суп картофельный с горохом, маслом, 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	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	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 пшеничный 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				
	<i>Весов:</i>	760	32,8	22,7	91,8	728	116	205	360	10,0	0,7	6,4	0,0	0,0				
	<i>Мясов:</i>		63,5	54,5	182,3	1501	513	265	792	14,5	0,9	20,5	0,1	0,0				
	Среда																	
	Завтрак																	
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 порционный	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,1	0,0				
ТТК 51	Баточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,2	0,2	0,2	0,0	0,0				
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	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				

Хлеб пшеничный с микроэlementами/Батон пшеничный с микроэlementами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,5	0,2	0,0	0,0
Всего:	875	29,9	24,0	99,0	732	118	60	222	7,6	0,4	38,3	0,0
<i>Итого:</i>		51,4	50,7	160,2	1301	459	132	489	10,4	0,6	42,7	0,1
Итого по меню:		257,3	253,4	840,5	6726	2416	868	2887	57,0	3,8	198,0	1,4
среднее за день		51,5	50,7	165,1	1345	483	134	577	11,4	0,8	39,6	0,3

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