

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)							
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A					
	<i>Первая неделя</i>																	
	Понедельник																	
	Завтрак																	
241	Мясо отварное	35	8,5	3,5	0,0	66	4	11	81	0,79	0,03	0,00	0,00					
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,38	0,18	17,57	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 микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00					
	Всего:		14,2	9,8	32,8	276	37	50	184	3,49	0,29	17,67	0,00					
	Обед																	
ТТК 370	Суп сырный с зеленью	250	2,4	4,9	10,0	94	115	18	99	0,7	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					
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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					
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00					
	Всего:		23,2	23,1	78,6	615	190	208	384	11,30	0,54	21,80	0,06					
	Итого:		37,4	32,9	111,4	891	227	258	568	14,8	0,8	39,5	0,1					
	Вторник																	
	Завтрак																	
15	Сыр порционнo	20	4,6	5,8	0,0	71	200	11	120	0,2	0,0	0,1	0,06					
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,49	0,08	0,74	0,00					
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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 микроэлементами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,11	0,00	0,00					
	Всего:		19,6	18,7	68,0	520	246	66	316	5,6	0,2	12,0	0,1					
	Обед																	
102	Суп картофельный с чечевицей, мясом, зеленью	260	10,1	4,3	23,1	172	33	17	69	3,2	0,8	13,0	0,15					
288	Птица отварная (цыплята)	65	20,1	1,3	0,3	93	8	61	95	1,07	0,04	1,72	0,04					
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	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					
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00					
	Всего:		38,7	11,7	67,8	532	72	91	214	6,98	1,00	14,82	0,22					
	Итого:		58,3	30,4	135,8	1052	318	157	530	12,6	1,2	26,8	0,3					
	Среда																	
	Завтрак																	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04					

15	Сыр порционно	10	2,3	2,9	0,0	35	100	6	60	0,10	0,00	0,07	0,03
210	Омлет натуральный	200	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,46	0,09	0,98	0,02
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
	Всего:		23,2	30,0'	19,1	439	282	37	399	4,90	0,18	1,15	0,09
	Обед												
177/04	Бульон с куриным филе, зеленью	30/250	9,0	0,6	0,2	44	4	28	44	0,49	0,02	0,80	0,02
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	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
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		21,1	13,0	30,4	325	43	72	217	4,28	0,28	9,06	0,02
	Итого:		44,3	43,0	49,5	764	325	109	616	9,2	0,5	10,2	0,1
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134	16	16	23	1,09	0,05	0,58	0,01
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	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
	Всего:		15,2	23,1	50,6	484	41	29	76	3,34	0,21	0,68	0,08
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,00	0,10	5,20	0,00
227	Рыба припущенная	70	12,8	0,4	0,5	56	12	20	99	0,47	0,04	0,47	0,01
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		23,4	11,1	39,9	352	90	75	279	4,45	0,24	6,13	0,07
	Итого:		38,6	34,2	90,5	836	131	104	355	7,8	0,5	6,8	0,2
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	12,8	15,5	39,8	350	73	5	51	0,70	0,02	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	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
	Всего:		15,5	23,8	65,1	537	108	19	74	4,4	0,1	11,1	0,0
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушёной, сметаной, зеленью	275	4,7	6,5	10,0	117	41	27	94	1,8	0,1	10,1	0,06

ТТК 67	Бефстроганов из индейки в сырном соусе	100	13,2	10,6	3,3	161	156	16	99	1,10	0,00	0,60	0,03
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	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, обогащенный йодоказеином	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,11	0,00	0,00
	Всего:		26,4	20,2	67,5	557	193	181	349	8,02	0,36	0,70	0,06
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с говядиной тушёной, со сметаной, зеленью	275	5,0	6,4	10,2	119	39	25	87	1,7	0,2	9,2	0,01
288	Птица отварная (индейка)	60	16,1	3,7	0,2	98	13	8	6	1,10	0,02	0,00	0,00
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	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
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		29,6	16,2	54,8	484	83	46	143	5,51	0,36	9,30	0,04
	Итого:		56,0	36,4	122,3	1041	276	227	492	13,5	0,7	10,0	0,1
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,04
288	Птица отварная (цыплята)	80	24,6	1,6	0,2	114	9	75	117	1,30	0,05	2,10	0,05
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,82	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		30,7	17,0	44,1	450	18	102	201	2,7	0,1	2,2	0,1
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	260	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,90	0,10	17,40	0,00
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
ТТК 275	Капуста квашеная (доп. гарнир)	50	0,9	0,1	3,6	19	24	8	16	0,3	0,0	15,0	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
	Хлеб полезный с микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		34,7	27,4	48,3	578	138	148	362	6,3	0,3	34,5	0,1
	Итого:		65,4	44,4	92,4	1028	156	250	563	9,0	0,4	36,7	0,3
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,04
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,9	0,1	1,2	0,00
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	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, обогащенный йодоказеином	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		16,7	27,4	70,4	594	40	33	100	5,05	0,18	12,30	0,07

