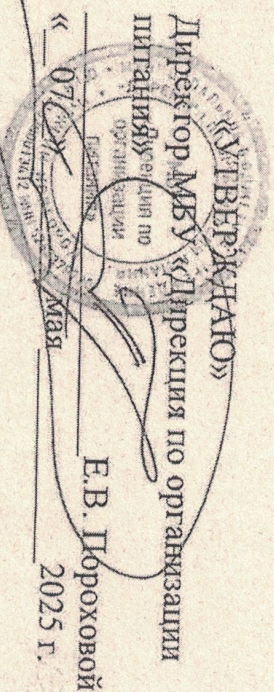


Dudarev & V. M. Chernofskii



Канавинского района школы № 41,51,52,55,75,96,109,109ф,110,121,167,168,168ф,176,181, гимназия №50
Ленинского района № 60,62,72,91,94,97,100,101,106,120,123,138,160,175,177,182(1к),182(2к),185, гимназия №184,
пипей №180

Московского района № 21, 64, 66, 69, 70, 73, 74, 93, 115(1к), 115(2к), 118, 139, 146, 149, 172, 178, лицей №87, гимназии №67
Сормовского района № 9, 26, 27, 76, 77, 78, 81, 84, 85, 117, 117ф, 141, 183, лицей №82
Нижегородского района № 3, 7, 14, 19, 22, 30, 33, 35, 42, 102, 103, 113, гимназия №1, лицей №№ 8, 40
Советского района № 18, 24, 29, 44, 46, 47, 49, 54, 122, 151, 173, 188, гимназии №№ 25, 53
Приокского района № 11, 32, 34, 45, 48, 88, 88ф, 89, 132, 134, 135, 135ф, 140, 152, 154, 174, гимназии №17
Автозаводского района № 5, 6, 12, 15, 16, 20, 37, 43, 58, 59, 63, 105, 114, 119, 124, 125, 127, 127ф, 128, 129, 130, 133, 137, 144, 145, 161
169, 170, 171, 179, 190

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)					Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A		
	Первая неделя														
	Понедельник														
	Завтрак														
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 микроэлементами	20	1,6	0,4	11,4	56	8	0	0	0,40	0,06	0,00	0,00		
	Всего:		22,7	14,8	90,1	583	98	17	88	1,85	0,12	0,30	0,00		
	Обед														
ТТК 370	Суп сырный с грибами, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1	0,02		
	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,50	0,10	0,70	0,00		
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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00		
	Всего:		21,7	19,0	98,9	654	164	61	271	4,88	0,47	14,90	0,02		
	Полдник														
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с творогом	100	12,0	9,3	27,9	243	91	19	128	0,70	0,10	0,10	0,03		
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,00	3,80	0,00		
	Всего:		12,1	9,4	43,8	308	95	23	131	0,90	0,10	3,90	0,03		
	Итого:		56,5	43,2	232,8	1545	357	101	490	7,63	0,69	19,10	0,05		
	Вторник														
	Завтрак														
864/2022	Блины "Домашние" со сгущённым молоком	168/30	12,2	27,2	51,9	502	92	10	0	0,00	0,00	0,30	0,00		
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,40	0,00	11,00	0,00		
377	Чай с лимоном	200/8	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,90	0,00	3,30	0,00		
	Всего:		12,9	27,7	73,0	594	118	25	22	3,3	0,0	14,6	0,0		
	Обед														
119	Суп с горохом, мясом, грибами, зеленью	260/10	10,5	4,4	24,6	180	44	38	97	3,1	0,5	1,3	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		
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 микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00		
	Всего:		42,0	19,9	113,2	830	155	140	319	7,98	0,96	3,49	0,09		
	Полдник														
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с курагой	100	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,30	0,08	0,30	0,01		
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00		
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,50	0,00	0,00	0,00		
	Всего:		6,5	5,6	66,0	341	86	46	91	4,2	0,1	11,3	0,0		
	Итого:		61,4	53,2	252,2	1765	360	212	432	15,48	1,04	29,39	0,10		
	Среда														
	Завтрак														
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00		
210	Омлет натуральный	200	18,6	20,0	4,6	270	165	27	328	3,46	0,09	0,98	0,02		
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 микроэлементами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	Всего:		23,8	28,7	46,5	537	262	37	391	4,16	0,49	1,88	0,16
	Обед	30/15/250	12,7	1,0	15,9	124	13	28	44	0,9	0,1	0,8	0,02
177/2004	Бульон с куринным филе, гречками, зеленью	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	0,60	0,00
	Пюре из говядины	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
376	Чай с сахаром	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами		34,5	19,3	93,7	683	70	208	317	9,13	0,44	1,50	0,05
	Всего:												
	Полдник	200	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,10	1,80	0,04
386	Кисломолокочный напиток "Снежок"	100	4,8	5,3	35,7	211	33	12	49	1,32	0,07	0,44	0,09
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с яблоками		10,4	10,3	57,7	367	275	42	237	1,52	0,17	2,24	0,13
	Всего:		68,7	58,3	197,9	1587	607	287	945	14,81	1,10	5,62	0,34
	Итого:												
	Четверг												
	Завтрак	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04
278	Тефтели мясные в соусе томатном	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
309	Рожки отварные	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
377	Чай с лимоном	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,10	0,00	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами												
	Всего:												
	Обед	270	4,3	5,6	10,2	109	39	23	76	1,5	0,2	9,2	0,01
111/2004	Борщ "Сибирский" с говядиной тушёной, сметаной, зеленью	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,40
234	Котлета рыбная	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
304	Рис отварной	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
342	Компот из яблок	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами		28,0	26,6	101,3	756	138	93	329	5,80	0,58	13,70	4,45
	Всего:												
	Полдник	100	8,6	10,8	42,3	301	38	12	63	0,70	0,10	0,10	0,01
ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
338	Фрукты свежие	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
388	Напиток из плодов шиповника		9,7	11,5	77,7	454	66	25	78	3,8	0,1	31,1	0,0
	Всего:		37,7	38,1	179,0	1210	204	118	407	9,55	0,69	44,80	4,46
	Итого:												
	Пятница												
	Завтрак	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,00	0,00	0,00	0,04
14	Масло сливочное	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,50	0,10	0,70	0,00
265	Плов из говядины	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
376	Чай с сахаром	21	1,7	0,4	12,0	59	8	0	0	0,42	0,07	0,00	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами		13,6	19,5	59,3	465,8	24,4	45,0	187,0	2,8	0,2	0,8	0,0
	Всего:												
	Обед	265	3,8	5,0	7,8	92	36	23	77	1,2	0,0	18,8	0,00
88	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной тушёной, зеленью	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
ТТК 242	Филе куриное панированное												

309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
348	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 микроулучителями/Батон витаминный с микроулучителями	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		38,3	28,3	92,8	781	97	126	298	6,70	0,36	22,51	0,11
421	Подлик												
	Слоба обыкновенная слив.мас	100	8,1	5,2	59,9	318	17	13	75	1,00	0,10	0,00	0,01
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В2	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		10,1	11,6	78,9	458	17	13	75	1,00	0,10	0,00	0,01
	Итого:		62,0	59,4	231,0	1705	138	184	560	10,47	0,62	23,31	0,16
	Завтрак												
ТТК 99	Бифстроганов 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
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,05	0,00	0,00	0,00
	Батон витаминный с микроулучителями	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		22,7	15,8	66,0	506	154	85	264	2,2	0,1	0,2	3,3
119	Обел												
284	Суп гороховый с грибами	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00	0,00
101/2004	Запеканка картофельная с мясом	200	11,5	13,7	22,5	259	22	52	195	2,40	0,31	4,66	0,00
377	Икра кабачковая	50	0,6	2,4	3,9	39	16	7	15	0,40	0,02	4,80	0,00
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Хлеб полезный с микроулучителями/Батон витаминный с микроулучителями	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		26,3	23,1	93,3	685	114	95	299	8,07	0,99	12,36	0,00
	Подлик												
ТТК 246	Плюшка с сахаром	100	6,6	10,0	48,5	310	10	10	51	0,80	0,10	0,00	0,00
	Сок фруктовый 0,2	200	0,0	0,0	23,0	92	14	8	14	2,80	0,20	4,00	0,00
	Всего:		6,6	10,0	71,5	402	24	18	65	3,60	0,30	4,00	0,00
	Итого:		55,6	48,9	230,8	1593	292	198	628	13,8	1,4	16,6	3,3
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	45	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	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	170	0,60	0,10	1,80	0,10
338	Фрукты свежие	110	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 йодоксеном	20	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		17,9	22,3	86,4	616	522	69	390	3,50	0,60	13,70	0,24
	Обел												
102	Суп картофельный с чечевицей, говядиной тушеной,	260	9,2	4,8	23,2	172	22	30	140	2,5	1,0	6,7	0,05
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	0,60	0,00
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Хлеб полезный с микроулучителями/Батон, обогащенный йодоксеном	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		27,3	20,0	92,3	655	75	62	214	5,59	1,16	11,80	0,08

[illegible]

	Всего:			32,9	23,3	71,5	623	30	102	223	3,87	0,18	1,76	0,11
	Обед													
119	Суп гороховый с грибами	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00	0,00	
284	Запеканка картофельная с мясом	200	11,5	13,7	22,5	259	22	52	195	2,40	0,31	4,66	0,00	
71	Огурец свежий (доп. гарнир)	20	0,2	0,0	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	2,00	0,00	
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 микроэлементами/Батон, обогащенный йодом/казеином	20/20	2,8	0,7	18,6	90	14	0	0	0,78	0,07	0,00	0,00	
	Всего:		24,8	20,8	87,0	631	88	90	286	7,10	0,88	10,76	0,00	
	Полдник													
ТТК 376	Пирожок печёный слоёный с курочкой	100	6,1	5,2	40,2	232	67	36	79	1,30	0,08	0,30	0,01	
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00	
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60	1	0	0	0,50	0,00	0,00	0,00	
	Всего:		6,5	5,6	66,0	341	86	46	91	4,2	0,1	11,3	0,0	
	Итого:		64,2	49,6	224,5	1596	205	238	600	15,17	1,14	23,82	0,12	
	Итого по меню:		702,7	617,0	2678,5	19137,0	3999,2	2329,8	7307,3	147,9	12,2	346,8	9,7	
	среднее за день		58,6	51,4	223,2	1595	333	194	609	12,32	1,02	28,90	0,80	

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