

УТВЕРЖДАЮ:

Е. В. Пороховой

«~~28~~» ~~апреля~~ организации 2025 г.

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белок	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	Первая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
312	Пюре картофельное	180	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	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
	Сок фруктовый фасованный (груша)	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок фруктовый фасованный (груша)	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		3,2	5,7	68,7	372	19	34	84	2,00	0,16	6,24	0,00
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	90	0,7	0,1	2,2	13	21	13	38	0,50	0,03	9,00	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	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
	Всего:		3,7	5,9	46,4	252	125	64	136	6,75	0,14	29,10	0,00
	Итого:		6,9	11,6	115,1	624	144	98	220	8,75	0,30	35,34	0,00
	Вторник												
	Завтрак												
310	Картофель отварной	180	3,5	6,5	18,5	147	16	35	94	1,37	0,18	25,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	30	0,2	0,0	0,8	4	7	4	13	0,18	0,01	3,00	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	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
	Всего:		10,4	14,0	82,0	496	281	77	218	2,43	0,32	23,54	0,18
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	90	0,7	0,1	2,2	13	21	13	38	0,50	0,03	9,00	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	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
	Всего:		3,7	5,9	46,4	252	125	64	136	6,75	0,14	29,10	0,00
	Итого:		16,8	28,6	157,0	951	480	159	376	9,68	0,47	74,00	0,18
	Среда												
	Завтрак												
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	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
	Сок фруктовый фасованный (груша)	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок фруктовый фасованный (груша)	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		0,7	0,1	56,4	229	19	12	33	1,21	0,02	6,10	0,00
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	90	0,7	0,1	2,2	13	21	13	38	0,50	0,03	9,00	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	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
	Всего:		3,7	5,9	46,4	252	125	64	136	6,75	0,14	29,10	0,00
	Итого:		4,4	6,0	102,8	481	144	76	169	7,96	0,16	35,20	0,00
	Четверг												
	Завтрак												
312	Пюре картофельное	180	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	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
	Сок фруктовый фасованный (груша)	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок фруктовый фасованный (груша)	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		16,4	23,7	377,1	1815	451	262	591	25,88	0,64	111,84	0,00
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, зеленью	250	1,7	4,9	9,8	98	37	24	50	1,11	0,04	10,03	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	90	0,7	0,1	2,2	13	21	13	38	0,50	0,03	9,00	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	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
	Всего:		3,4	5,7	42,2	242	152	64	127	6,96	0,07	28,93	0,00
	Итого:		19,8	29,4	419,3	2057	603	326	718	32,84	0,71	140,77	0,00
	Пятница												
	Завтрак												
541/2004	Рагу овощное	180	2,5	8,8	12,4	138	23	20	44	0,72	0,05	11,40	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	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
	Всего:		4,0	9,5	44,1	277	131	55	108	6,43	0,07	27,30	0,00
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	250	1,6	5,0	7,0	79	27	15	34	0,60	0,05	17,40	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	90	0,7	0,1	2,2	13	21	13	38	0,50	0,03	9,00	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	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
	Всего:		3,3	5,8	39,4	223	142	55	111	6,45	0,08	36,30	0,00
	Итого:		7,3	15,3	83,5	500	273	110	219	12,88	0,15	63,60	0,00
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	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
	Сок фруктовый фасованный (груша)	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		1,5	0,7	54,1	229	108	35	64	5,71	0,02	15,90	0,00
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	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
	Сок фруктовый фасованный (груша)	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок фруктовый фасованный (груша)	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		2,7	5,2	70,4	337	29	36	92	2,11	0,13	16,30	0,00
	Итого:		4,2	5,9	124,5	566	137	71	156	7,82	0,15	32,20	0,00
	Вторник												
	Завтрак												
541/2004	Рагу овощное	180	2,5	8,8	12,4	138	23	20	44	0,72	0,05	11,40	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	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
	Всего:		4,0	9,5	44,1	277	131	55	108	6,43	0,07	27,30	0,00
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	90	0,7	0,1	2,2	13	21	13	38	0,50	0,03	9,00	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	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
	Всего:		3,7	5,9	46,4	252	125	64	136	6,75	0,14	29,10	0,00
	Итого:		7,7	15,4	90,5	529	256	119	244	13,18	0,21	56,40	0,00
	Среда												
	Завтрак												
67	Винегрет овощной	130	1,4	13,3	9,0	161	20	17	34	0,75	0,05	9,49	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	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
	Всего:		2,9	14,0	40,7	300	128	52	98	6,46	0,07	25,39	0,00
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, зеленью	250	1,7	4,9	9,8	98	37	24	50	1,11	0,04	10,03	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	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
	Сок фруктовый фасованный (груша)	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		2,7	5,6	62,4	319	131	51	89	6,46	0,04	19,93	0,00
	Итого:		5,6	19,6	103,1	619	259	103	187	12,92	0,11	45,32	0,00
	Четверг												
	Завтрак												
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,50	0,00	9,80	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
	Сок фруктовый фасованный (груша)	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		1,5	0,7	54,1	229	108	35	64	5,71	0,02	15,90	0,00
	Обед												

[illegible]

Информационное производственно-технологическое отделение МБУ "Дирекция по организации питания" Н.В. Решетникова