





**Блюда из мяса, рыбы, птицы**

№ по с/р.	Наименование блюд	Выход	Э\Ц	Расшифровка	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	E
	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	<b>32</b>		<b>0,04</b>	<b>3,58</b>	<b>0,07</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>20</b>	<b>0,05</b>
	<b>Соус № 354</b>	<b>15</b>	<b>11</b>		<b>0,21</b>	<b>0,75</b>	<b>0,88</b>	<b>4,1</b>	<b>0,79</b>	<b>3,41</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>5,07</b>	<b>0,04</b>
	<b>Соус № 354</b>	<b>30</b>	<b>22</b>		<b>0,42</b>	<b>1,49</b>	<b>1,76</b>	<b>8,19</b>	<b>1,58</b>	<b>6,82</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>10,1</b>	<b>2,35</b>
291	Запеканка картофельная с мясом	150	221		11,1	8,24	25,5	22,75	37	129,8	1,73	0,1	3,56	17,5	0,51
	Запеканка картофельная с мясом м/сливочным	150/5	253	221/32	11,14	11,8	25,6	23,95	37	131,3	1,74	0,1	3,57	37,5	0,56
	Запеканка картофельная с мясом	180	265		13,3	9,89	30,6	27,3	44,4	155,8	2,08	0,12	4,27	21	0,61
	Запеканка картофельная с мясом м/сливочным	180/5	297	265/32	17,3	13,47	30,67	28,5	44,4	157,3	2,09	0,12	4,28	41	0,66
	Запеканка картофельная с мясом м/сливочным	150/5	253	221/32	11,14	11,8	25,6	23,95	37	131,3	1,74	0,1	3,57	37,5	0,56
	Запеканка картофельная с мясом	200	295		14,8	11	34	30,33	49,33	173,1	2,31	0,13	4,75	23,3	0,68
	Запеканка картофельная с мясом м/сливочным	200/5	327	295/32	14,84	14,58	34,07	31,53	49,33	174,6	2,32	0,13	4,76	43,3	0,73
282	Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	139		9,32	7,07	9,64	26,1	19,3	99,7	0,92	0,06	0,09	18	0,52
		80	183		12,4	9,24	12,6	35,0	25,7	133,1	1,2	0,08	0,12	23	0,68
ТТК (295)	Рулет с луком яйцом из курицы	60	104		7,18	5,92	5,39	18,5	15,1	81,4	0,84	0,04	1,98	24	0,84
		80	138		9,62	7,81	7,42	24,2	20,1	108,8	1,13	0,06	2,45	33	0,97
258	Шницель из рыбы натуральный рубленый	60	83		8,98	2,68	5,84	29,3	21,3	122,8	0,63	0,06	1,83	9	1,54
		80	116		12,1	3,92	8,21	38,9	28,9	134,6	0,87	0,08	2,62	12	2,22
276	Жаркое по- домашнему (говядина)	150	181		18,3	4,71	16,3	21,18	44,29	228,4	2,69	0,15	6,41	14,1	0,58
		200	241		25,0	6,79	20	28,27	59,72	306,3	3,66	0,19	8,15	21,8	0,84
477/04	Суфле из говядины	60	124		15,2	5,82	2,1	25,57	17,8	157,4	18,4	0,05	0,14	35,2	0,37
		80	165		20,3	7,76	2,8	34,1	23,73	209,8	24,5	0,07	0,19	46,9	0,49
256	Колеты рыбные любительские	60	84		8,25	2,69	6,68	37,9	24,6	131,2	0,87	0,06	2,12	25	0,63
		80	116		11,2	3,9	9,04	52,3	33,5	179,5	1,21	0,09	3,06	35	0,85
277	Гуляш из отварного мяса	60/30	189	в т. числе	15,4	12,4	3,96	29,2	27,2	124,2	1,15	0,04	0,6	16	0,51
		80/40	250	в т. числе	20,6	16,3	5,24	37,2	34,8	163,7	1,58	0,05	1,11	20	0,66
305	Котлета из курицы	60	164		9,43	9,65	9,98	26,4	15,7	95,4	1,09	0,06	0,5	37	0,5
		80	223		12,6	13,1	13,5	35,1	21	127,8	1,47	0,08	0,67	51	0,67
255	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	81		8,02	2,82	5,99	31,6	18,1	110,4	0,45	0,05	0,26	16	0,58
		80	107		10,64	3,76	7,67	42,7	24	146,8	0,59	0,07	0,34	21	0,76
298	<b>Голубцы ленивые</b>	120	164		10,61	6,81	15,04	45,2	33,0	133,1	1,23	0,06	15,03	22	0,12
	Голубцы ленивые с соусом № 354	120/15	175	164/11	10,82	7,56	15,92	49,3	33,79	136,5	1,26	0,06	15,04	27,1	0,16
	Голубцы ленивые	160	219		14,12	9,04	20,26	60	44,1	177,1	1,63	0,08	20,03	29	0,58
	Голубцы ленивые с соусом № 354	160/30	241	219/22	14,54	10,53	22,02	68,19	45,68	183,92	1,69	0,09	20,04	39,1	2,93
292	<b>Макаронник с мясом</b>	150	293		17,06	10,94	31,3	26,13	39,13	176,88	2,09	0,14	0,39	36,25	1,28
	Макаронник с мясом м/сливочным	150/5	325	293/32	17,1	14,52	31,37	26,33	39,13	178,38	2,1	0,14	0,4	56,25	1,33
	Макаронник с мясом	200	389		22,41	14,66	41,68	34,38	51,62	232,13	2,75	0,18	0,49	47,5	1,7
	Макаронник с мясом м/сливочным	200/5	421	389/32	22,45	18,24	41,75	35,58	51,62	233,63	2,76	0,18	0,5	67,5	1,75
ТТК (ДС)	<b>Запеканка рисовая с мясом</b>	150	320		13,5	18,25	25,5	22,5	43,75	164	2,5	0,18	15	0,03	3,87





**Блюда из круп, макаронных изделий, овощей, яиц и творога.**

№ по с/р.	Наименование блюд	Выход	ЭЦ	Расшифровка	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	В <sub>1</sub>	С	А	Е
	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	<b>32</b>		<b>0,04</b>	<b>3,58</b>	<b>0,07</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>20</b>	<b>0,05</b>
	<b>Молоко сгущенное</b>	<b>15</b>	<b>49</b>		<b>1,08</b>	<b>1,28</b>	<b>8,39</b>	<b>46,05</b>	<b>5,1</b>	<b>32,85</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>	<b>6,3</b>	<b>0,03</b>
	<b>Молоко сгущенное</b>	<b>20</b>	<b>66</b>		<b>1,44</b>	<b>1,7</b>	<b>11,1</b>	<b>61,4</b>	<b>6,8</b>	<b>43,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,2</b>	<b>8,4</b>	<b>0,04</b>
185	<b>Каша пшениная жидкая молочная</b>	150	102		3,42	0,99	19,69	8,7	24,7	69,3	0,81	0,11	0	0	0,09
	Каша пшениная жидкая молочная с маслом	150/5	134	102/32	3,46	4,57	19,76	9,9	24,7	70,8	0,82	0,11	0	20	0,14
	Каша пшениная жидкая молочная	200	136		4,55	1,32	26,25	11,8	32,9	92,5	1,08	0,15	0	0	0,12
	Каша пшениная жидкая молочная с маслом	200/5	168	136/32	4,59	4,9	26,32	13	32,9	94	1,09	0,15	0	20	0,17
185	<b>Каша рисовая жидкая молочная</b>	150	77		1,6	0,24	16,83	2,5	11,5	34,4	0,23	0,02	0	0	0,09
	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	150/5	109	77/32	1,64	3,82	16,9	3,7	11,5	35,9	0,24	0,02	0	20	0,14
	Каша рисовая жидкая молочная	200	102		2,13	0,31	22,44	3,5	15,3	45,9	0,31	0,02	0	0	0,12
	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	200/5	134	102/32	2,17	3,89	22,51	4,7	15,3	47,4	0,32	0,02	0	20	0,17
185	<b>Каша овсяная жидкая молочная</b>	150	102		3,65	1,82	17,55	19,7	34,5	103,8	1,16	0,13	0	0	0,51
	Каша овсяная жидкая молочная с маслом	150/5	134	102/32	3,69	5,4	17,62	20,9	34,5	105,3	1,17	0,13	0	20	0,56
	Каша овсяная жидкая молочная	200	136		4,87	2,42	23,4	26,1	46	138,3	1,55	0,18	0	0	0,68
	Каша овсяная жидкая молочная с маслом	200/5	168	136/32	4,91	6	23,47	27,3	46	139,8	1,56	0,18	0	20	0,73
185	<b>Каша манная жидкая молочная</b>	150	76		2,36	0,24	16,03	5,3	4,2	19,6	0,23	0,03	0	0	0,35
	Каша манная жидкая молочная с маслом	150/5	108	76/32	2,4	3,82	16,1	6,5	4,2	21,1	0,24	0,03	0	20	0,4
	Каша манная жидкая молочная	200	102		3,14	0,31	21,37	6,8	5,5	26,1	0,31	0,04	0	0	0,46
	Каша манная жидкая молочная с маслом	200/5	134	102/32	3,18	3,89	21,44	8	5,5	27,6	0,32	0,04	0	20	0,51
183/17	<b>Каша гречневая жидкая молочная</b>	150	151		6,77	4,37	26,28	135,88	74,42	182,06	2,14	0,16	1,22	18,9	0,22
	Каша гречневая жидкая молочная с маслом	150/5	183	151/32	6,81	7,95	26,35	137,08	74,42	183,56	2,15	0,16	1,23	38,9	0,27
	Каша гречневая жидкая молочная	200	201		9,01	5,83	35,04	181,18	99,23	242,75	2,85	0,21	1,62	25,2	0,29
	Каша гречневая жидкая молочная с маслом	200/5	233	201/32	9,05	9,41	35,11	182,38	99,23	244,25	2,86	0,21	1,63	45,2	0,34
ТТК (ДС)	<b>Каша «Дружба» жидкая молочная</b>	150	180		4,8	6,6	25,3	97	29	122	1,3	0,09	1	0,04	0,3
	Каша «Дружба» жидкая молочная с маслом	150/5	212	180/32	4,84	10,18	25,37	98,2	29	123,5	1,31	0,09	1,01	20,04	0,35
	Каша «Дружба» жидкая молочная	200	240		6,4	8,8	33,73	129,33	38,67	162,67	1,73	0,12	1,33	0,05	0,4
	Каша «Дружба» жидкая молочная с маслом	200/5	272	240/32	6,44	12,38	33,8	130,5	38,67	164,17	1,74	0,12	1,34	20,05	0,45
ТТК (93)	<b>Лапша молочная</b>	150	111		4,53	4,2	13,69	123,55	18,08	108,2	0,4	0,06	0,68	29,4	0,23
	Лапша молочная с маслом	150/5	143	111/32	4,57	7,78	13,76	124,75	18,08	109,7	0,41	0,06	0,69	49,4	0,28
	Лапша молочная	200	148		6,24	5,6	18,25	164,74	24,1	144,28	0,53	0,09	0,91	39,2	0,31
	Лапша молочная с маслом	200/5	180	148/32	6,28	9,18	18,32	165,94	24,1	145,78	0,54	0,09	0,62	49,2	0,36
213	<b>Яйцо вареное</b>	40	63	1 шт.	5,08	4,6	0,28	22	4,8	76,8	1	0,03	0	100	0,24
	Яйцо вареное	20	32	½ шт.	2,54	2,3	0,14	11	2,4	38,4	0,5	0,02	0	50	0,12
215	<b>Омлет натуральный</b>	80	95		5,69	7,46	1,03	45,2	7,8	103,6	1,17	0,04	0,09	130	0,31
	Омлет натуральный с маслом	80/5	127	95/32	5,73	11,04	1,1	46,4	7,8	105,1	1,18	0,04	0,1	150	0,36
	Омлет натуральный	120	143		8,54	11,19	1,55	67,8	11,7	155,4	1,76	0,06	0,14	195	0,47
	Омлет натуральный с маслом	120/5	175	143/32	8,58	14,77	1,62	69	11,7	156,9	1,77	0,06	0,15	215	0,52







