

**Рецептуры к меню суточным закладкам жиров, сахара и соли с целью выполнения требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по натуральным нормам и сбалансированному питанию**

Наименование блюда, выход в г.	Номер рецептуры	Закладка ССЖ			
		Масло расти- тельное	Масло сливочное	Сахар	Соль йодиро- ванная
1	2	3	4	5	6
<b>Понедельник-1 Завтрак</b>					
Огурец свежий, 20	71М	0	0	0	0
Гуляш из говядины, 45/45	260М/ссж	3,5	0	0	0
Рис отварной, 150	302М/ссж	0	3,5	0	0,15
Чай с лимоном, 180/7	377М/ссж	0	0	9	0
<b>Понедельник-1 Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты, 60	45М/ссж	2	0	2	0
Суп картофельный, 200	97М/ссж	1	0	0	1
Рыба запечённая в сметанном соусе (треска), 90	232М/330М/ссж	3	3	0	0
Картофель отварной, 150	125М/ссж	0	5	0	1
Компот из сухофруктов, 180	349М/ссж	0	0	14	0
<b>Вторник-1 Завтрак</b>					
Каша пшеничная с изюмом, 200	177М/ссж	0	6	3,6	1
Какао с молоком, 180	382М/ссж	0	0	11	0
Сыр порционный, 15с	15М	0	0	0	0
<b>Вторник-1 Обед</b>					
Икра кабачковая, 60	73М/ссж	2	0	0	1
Борщ, 200	81М/ссж	3	0	1	1
Фрикадельки из кур, 90	297М/ссж	2	0	0	0
Макаронные изделия отварные, 150	309М/ссж	0	3	0	0,3
Кисель из плодов чёрной смородины, 180	350М/ссж	0	0	14	0
<b>Среда-1 Завтрак</b>					
Помидоры св. порционные, 20	71М	0	0	0	0
Куриное филе запеченое, 90	320К/ссж	3,5	0	0	1
Картофель отварной, 150	125М/ссж	0	5	0	1
Чай с лимоном, 180/7	377М/ссж	0	0	9	0
<b>Среда-1 Обед</b>					
Салат из моркови, яблок и апельсинов, 60	63К/ссж	5,6	0	1	0
Суп с бобовыми, 200	119М/ссж	3	0	0	0,8
Оладьи из печени с морковью, 90	267К/ссж	3,5	3	0	0,45
Каша гречневая рассыпчатая, 150	171М/ссж	0	6	0	0,295
Напиток витаминный, 180	473К/ссж	0	0	10	0
<b>Четверг-1 Завтрак</b>					
Сырники с морковью с соусом молочным сладким, 150/30	233М/326М/ссж	6	5	7	0

Наименование блюда, выход в г.	Номер рецептуры	Закладка ССЖ			
		Масло расти- тельное	Масло сливочное	Сахар	Соль йодиро- ванная
Сыр порционный, 15с	15М	0	0	0	0
Кофейный напиток из цикория с молоком, 180	419К/ссж	0	0	7	0
<b>Четверг-1 Обед</b>					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Салат "Мозаика", 60	94К/ссж	3	0	0	0,18
Щи из свежей капусты, 200	87М/ссж	3	0	0	1
Плов из птицы, 200	291М/ссж	6	0	0	1
Компот из вишни, 200	342М/ссж	0	0	19	0
<b>Пятница-1 Завтрак</b>					
Омлет с колбасой и картофелем, 130/20/50	212М/ссж	6	6	0	0,221
Булочка с орехами, 50	423М/ссж	0	0	3,6	0,275
Масло порциями, 10	14М	0	10	0	0
Чай из шиповника, 180	б/н/ссж	0	0	11	0
<b>Пятница-1 Обед</b>					
Винегрет с сельдью, 60К	21К/ссж	3	0	0	0,18
Рассольник домашний, 200	95М/ссж	3	0	0	0
Говядина в кисло-сладком соусе, 45/45	277К/ссж	2	0	2	1
Картофельное пюре, 150	312М/ссж	0	4	0	1
<b>Понедельник-2 Завтрак</b>					
Огурец свежий, 20	71М	0	0	0	0
Ежики мясные, 90К	299К/ссж	3	0	0	0,45
Макаронные изделия отварные, 150	309М/ссж	0	3	0	0,3
<b>Понедельник-2 Обед</b>					
Салат из моркови с изюмом, 60	66М/ссж	0	0	4	0
Борщ с фасолью и картофелем, 200	84М/ссж	3	0	0,6	0
Рыба запеченая с томатами, 90	248К/ссж	3	0	0	0,45
Соус сметанный 30К	380К	0	1	0	1
Капуста тушеная, 150	321М/ссж	0	3	3	0,45
Компот из сухофруктов, 180	349М/ссж	0	0	14	0
<b>Вторник-2 Завтрак</b>					
Каша пшеничная с изюмом, 150	177М/ссж	0	3	2,7	1
Сыр порционный, 15с	15М	0	0	0	0
Кофейный напиток злаковый на молоке, 180	419К/ссж	0	0	7	0
<b>Вторник-2 Обед</b>					
Салат витаминный, 60	49М/ссж	4	0	2	0
Суп картофельный на курином бульоне, 200	97М	1	0	0	1
Котлеты рубленые из птицы с маслом, 85/5	294М/ссж	4	7	0	0
Рис отварной, 150	302М/ссж	0	3,5	0	0,15
Кисель из плодов чёрной смородины, 180	350М/ссж	0	0	14	0

Наименование блюда, выход в г.	Номер рецептуры	Закладка ССЖ			
		Масло расти- тельное	Масло сливочное	Сахар	Соль йодиро- ванная
<b>Среда-2 Завтрак</b>					
Огурец свежий, 20	71М	0	0	0	0
Куры отварные с маслом, 85/5	288М	0	5	0	1,698
Каша гречневая рассыпчатая, 150	171М/ссж	0	6	0	0,295
Чай с лимоном, 180/7	377М/ссж	0	0	9	0
<b>Среда-2 Обед</b>					
Салат из моркови с яблоком и клюквой, 60	60М/ссж	3	0	0,001	0
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне, 200	102М/ссж	3	0	0	0,8
1	2	3	4	5	6
Омлет натуральный с картофелем, 200	210М/ссж	0	8	0	0,172
Компот из яблок, 180	348М/ссж	0	0	14	0
<b>Четверг-2 Завтрак</b>					
Запеканка творожная с морковью и соусом (вишня), 150/30	224М/334М/ссж	4	0	23	0,498
Сыр порционный, 15с	15М	0	0	0	0
Масло порциями, 10	14М	0	10	0	0
Чай с лимоном, 180/7	377М/ссж	0	0	9	0
<b>Четверг-2 Обед</b>					
Салат из свеклы с черносливом орехами, 60	63К/ссж	3	0	0	0,18
Щи из свежей капусты, 200	87М/ссж	3	0	0	1
Гуляш из говядины, 45/45	260М/ссж	3,5	0	0	0
Рагу из овощей, 145/5	143М/ссж	4	3,5	0	0,786
Компот из вишни, 180	342М/ссж	0	0	17	0
<b>Пятница-2 Завтрак</b>					
Огурец свежий, 20	71М	0	0	0	0
Тефтели рыбные, 60/30	239М/331М/ссж	4	0	0	1
Картофельное пюре, 150	312М/ссж	0	4	0	1
Чай из шиповника, 180	б/н/ссж	0	0	11	0
<b>Пятница-2 Обед</b>					
Салат из свеклы с курагой и изюмом, 60	51М/ссж	3	0	0	0
Рассольник ленинградский, 200	96М/ссж	3	0	0	1
Куры тушеные в соусе, 50/40	288М/330М/ссж	1	0	0	0,5
Каша гречневая рассыпчатая, 150	171М/ссж	0	6	0	0,295
<b>Понедельник-3 Завтрак</b>					
Помидоры порционные, 20	71М	0	0	0	0
Говядина тушеная, 90	281К/ссж	3	0	0	1
Рис отварной, 130	302М/ссж	0	3,031	0	0,13
Чай с лимоном, 180/7	377М/ссж	0	0	9	0
<b>Понедельник-3 Обед</b>					
Салат из моркови с курагой, 60	63М/ссж	0	0	2	0
Борщ с фасолью и картофелем, 200	84М/ссж	3	0	0,6	0

Наименование блюда, выход в г.	Номер рецептуры	Закладка ССЖ			
		Масло расти- тельное	Масло сливочное	Сахар	Соль йодиро- ванная
Шницель рубленый куриный, 90	338К/ссж	1	0	0	0,27
Картофель отварной, 150	125М/ссж	0	5	0	1
Кисель из плодов чёрной смородины, 180	350М/ссж	0	0	14	0
<b>Вторник-3 Завтрак</b>					
Каша молочная "Дружба", 180	175М/ссж	0	5	8	0
Сыр порционный, 15с	15М	0	0	0	0
Какао с молоком, 180	382М/ссж	0	0	11	0
<b>Вторник-3 Обед</b>					
Салат из свеклы с черносливом орехами, 60	63К/ссж	3	0	0	0,18
Суп картофельный с рисом, 200	101М/ссж	1	0	0	0,8
Наггетсы куриные, 90	326К/ссж	0	8	0	0,27
Макаронные изделия отварные, 150	309М/ссж	0	3	0	0,3
Компот из сухофруктов, 180	349М/ссж	0	0	14	0
<b>Среда-3 Завтрак</b>					
Огурец свежий, 20	71М	0	0	0	0
1	2	3	4	5	6
Говядина тушеная с черносливом, 90	280К/ссж	3	0	0	1
Капуста тушеная, 150	321М/ссж	0	3	3	0,45
Чай из шиповника, 180	б/н/ссж	0	0	11	0
<b>Среда-3 Обед</b>					
Салат из свеклы с яблоками, 60	54М/ссж	2	0	1	0
Суп фасолевый с овощами, 200	147К/ссж	2	0	0	0,8
Рыба запеченая с картофелем по-русски, 200	249К/ссж	4	0	0	2
Напиток витаминный, 180	473К/ссж	0	0	10	0
<b>Четверг-3 Завтрак</b>					
Вареники ленивые отварные, 145/5	218М/ссж	0	5	5,22	0,725
Сыр порционный, 15с	15М	0	0	0	0
Масло порциями, 10	14М	0	10	0	0
Кофейный напиток злаковый на молокое, 180	419К/ссж	0	0	7	0
<b>Четверг-3 Обед</b>					
Винегрет овощной, 60	67М/ссж	4	0	0	0
Щи из свежей капусты, 200	87М/ссж	3	0	0	1
Котлеты рубленые из птицы с маслом, 85/5	294М/ссж	4	7	0	0
Каша гречневая рассыпчатая, 150	171М/ссж	0	6	0	0,295
Компот из яблок, 180	348М/ссж	0	0	14	0
<b>Пятница-3 Завтрак</b>					
Огурец свежий, 20	71М	0	0	0	0
Печень по-строгановски, 45/45	255М/332М/ссж	4	0,788	0	1
Рис отварной, 150	302М/ссж	0	3,5	0	0,15
Чай из шиповника, 180	б/н/ссж	0	0	11	0

Наименование блюда, выход в г.	Номер рецептуры	Закладка ССЖ			
		Масло расти- тельное	Масло сливочное	Сахар	Соль йодиро- ванная
<b>Пятница-3 Обед</b>					
Салат из моркови с яблоком и клюквой, 60	60М/ссж	3	0	0,001	0
Рассольник домашний, 200	95М/ссж	3	0	0	0
Омлет с ветчиной и картофелем, 200	230К/ссж	2	0	0	0,45
<b>Понедельник-4 Завтрак</b>					
Помидоры порционные, 20	71М	0	0	0	0
Зразы рубленые, 90/30	274М/331М/ссж	7	0	0	0
Макаронные изделия отварные, 150	309М/ссж	0	3	0	0,3
Чай с лимоном, 180/7	377М/ссж	0	0	9	0
<b>Понедельник-4 Обед</b>					
Салат картофельный с солёным огурцом и зелёным горошком, 60	42М/ссж	3	0	0	0
Борщ из свежей капусты с картофелем, 200	82М/ссж	3	0	1,6	1
Фрикадельки рыбные с соусом, 55/35	240М/ссж	0	0	0	1
Картофель отварной, 150	125М/ссж	0	5	0	1
Компот из сухофруктов, 180	349М/ссж	0	0	14	0
<b>Вторник-4 Завтрак</b>					
Суп молочный с макаронными изделиями, 200	120М/ссж	0	1,1	0,72	0,4
Сыр порционный, 15с	15М	0	0	0	0
1	2	3	4	5	6
Булочка с орехами, 50	423М/ссж	0	0	3,6	0,275
Какао с молоком, 180	382М/ссж	0	0	11	0
<b>Вторник-4 Обед</b>					
Салат фруктовый, 60	109К	0	0	0	0
Суп картофельный с вермишелью, 200	103М/ссж	2	0	0	1
Гуляш из мяса птицы, 45/45	311К/ссж	0	0,7	0	0,375
Каша гречневая рассыпчатая, 150	171М/ссж	0	6	0	0,295
Кисель из плодов чёрной смородины, 180	350М/ссж	0	0	14	0
<b>Среда-4 Завтрак</b>					
Огурец свежий, 20	71М	0	0	0	0
Плов из птицы (индейка), 200	291М/ссж	6	0	0	1
Чай из шиповника, 180	б/н/ссж	0	0	11	0
<b>Среда-4 Обед</b>					
Икра кабачковая, 60	73М/ссж	2	0	0	1
Суп крестьянский с крупой на курином бульоне, 200	98М/ссж	3	0	0	1
Жаркое по-домашнему (свинина), 200	259М/ссж	5	0	0	1,142
Напиток витаминный, 180	473К/ссж	0	0	10	0

Наименование блюда, выход в г.	Номер рецептуры	Закладка ССЖ			
		Масло расти- тельное	Масло сливочное	Сахар	Соль йодиро- ванная
<b>Четверг-4 Завтрак</b>					
Запеканка рисовая с творогом и соусом ягодным ,200/30	206К/ссж	3	0	17	0,6
Сыр порционный, 15с	15М	0	0	0	0
Масло порциями, 10	14М	0	10	0	0
Кофейный напиток из цикория с молоком, 180	419К/ссж	0	0	7	0
<b>Четверг-4 Обед</b>					
Салат из моркови с яблоком и клюквой,60	60М/ссж	3	0	0,001	0
Щи из свежей капусты, 200	87М/ссж	3	0	0	1
Оладьи из печени, 90	268К/ссж	8	3	0	1
Макаронные изделия отварные, 150	309М/ссж	0	3	0	0,3
Компот из яблок, 180	348М/ссж	0	0	14	0
<b>Пятница-4 Завтрак</b>					
Огурец свежий, 20	71М	0	0	0	0
Котлеты или биточки рыбные (минтай), 90/30	234М/ссж	6	0	0	1
Картофельное пюре, 150	312М/ссж	0	4	0	1
Чай с лимоном, 180/7	377М/ссж	0	0	9	0
<b>Пятница-4 Обед</b>					
Овощи натуральные свежие, 60	71М	0	0	0	0
Рассольник домашний, 200	95М/ссж	3	0	0	0
Кнели из кур с рисом, 85/5	301/М/ссж	0	7	0	0
Рис отварной, 150	302М/ссж	0	3,5	0	0,15