

Утверждаю
 Ректор КОГБУ СП с И
 И.В.И.

BECHHA

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B ¹	B ²	С
1 ДЕНЬ												
завтрак												
102/2012	зразы "Пшкoльные"	100	13,9	16,8	12,9	259	19,79	27,28	1,69	0,06	0,13	0,00
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5,0	40,0	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0,00
10/2012	салат из квашеной капусты	80	0,8	4,0	5,4	61	25,66	7,71	0,32	0,01	0,02	14,27
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5	6,5	8,75	0,40	0,04	0,02	0,00
	итого за приём пищи		25,44	26,49	101,85	744	78,15	69,44	4,79	0,24	0,23	15,87
обед												

52/2012	щи из свежей капусты с картофелем	250/8	1,75	5,8	8,5	93,75	32,73	19,18	0,71	0,05	0,05	12,08
102/2012	разы "Школьные"	100	13,9	16,8	12,9	259	19,79	27,28	1,69	0,06	0,13	0,00
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5,0	40,0	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0,00
10/2012	салат из квашеной капусты	80	0,8	4,0	5,4	61	25,66	7,71	0,32	0,01	0,02	14,27
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5	6,5	8,75	0,40	0,04	0,02	0,00
	итого за приём пищи		27,19	32,29	110,35	837,75	110,88	88,62	5,5	0,29	0,28	27,95

2 ДЕНЬ

завтрак												
125/2012	котлета рубленая из кури	100/5	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
132/2012	картофель тушеный	180	4,0	11,0	27,2	227	29,09	44,41	1,73	0,16	0,11	14,87
28/2012	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	1,7	0,11	9,5	45,0	40,00	23,53	1,48	0,02	0,04	4,87
268/2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5	6,50	8,75	0,40	0,04	0,02	0,00
	итого за приём пищи		22,24	29,43	85,65	690	103,08	109,27	5,82	0,34	0,28	20,07

обед

54/2012	борщ с капустой и картофелем	250/10	2,3	8,2	13,6	137,5	50,61	25,19	1,14	0,05	0,08	8,18
125/2012	котлета рубленая из кури	100/5	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
132/2012	картофель тушеный	180	4,0	11,0	27,2	227	29,09	44,41	1,73	0,16	0,11	14,87
28/2012	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	1,7	0,11	9,5	45,0	40,00	23,53	1,48	0,02	0,04	4,87
268/2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9,00	13,80	0,69	0,05	0,03	0,00
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5	6,50	8,75	0,40	0,04	0,02	0,00
	итого за приём пищи		24,54	37,63	99,25	827,5	153,69	134,46	6,96	0,39	0,36	28,25

3 ДЕНЬ

завтрак												
92/2012	гуляш	80/50	20,5	21,3	3,8	289	14,36	27,06	3,07	0,06	0,14	1,11
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,50	1,46	0,09	0,07	10,17
6/2012	Салат из белокочанной капусты	80	1,8	3,6	8,4	73	49,03	17,08	0,63	0,03	0,04	18,16
278/2012	компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9,00	13,80	0,69	0,05	0,03	0,00
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5	6,50	8,75	0,40	0,04	0,02	0,00
	итого за приём пищи		31,64	29,84	111,25	834	173,94	157,46	6,86	0,28	0,33	29,76

обед

56/2012	рассолыльник ленинградский	250/10	2,1	5,2	15,3	120	15,58	22,5	0,85	0,07	0,06	6,70
92/2012	гуляш	80/50	20,5	21,3	3,8	289	14,36	27,06	3,07	0,06	0,14	1,11
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,50	1,46	0,09	0,07	10,17
6/2012	салат из белокочанной капусты	80	1,8	3,6	8,4	73	49,03	17,08	0,63	0,03	0,04	18,16
278/2012	компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9,00	13,80	0,69	0,05	0,03	0,00
	хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,5	6,50	8,75	0,40	0,04	0,02	0,00
итого за приём пищи			33,74	35,04	126,55	954	189,52	179,96	7,71	0,35	0,39	36,46

4 ДЕНЬ

завтрак												
120/2012	кура отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	52,60	33,60	2,69	0,09	0,12	4,96
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0,00
223/2012	соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1,00
13/2012	салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44	16,39	9,35	0,42	0,02	0,02	3,07
277/2012	компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	15,36	5,66	0,17	0,01	0,01	12,0
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9,00	13,80	0,69	0,05	0,03	0,00
	хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,5	6,5	8,75	0,40	0,04	0,02	0,00
итого за приём пищи			40,24	35,34	102,25	857	117,88	221,57	9,55	0,45	0,35	21,03

обед

65/2012	суп крестьянский с крупой	250/10	2,1	5,6	12,5	110	19,98	13,71	0,49	0,04	0,03	8,00
120/2012	кура отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	52,60	33,60	2,69	0,09	0,12	4,96
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0,00
223/2012	соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1,00
13/2012	салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44	16,39	9,35	0,42	0,02	0,02	3,07
277/2012	компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	15,36	5,66	0,17	0,01	0,01	12,00
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9,00	13,80	0,69	0,05	0,03	0,00
	хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,5	6,50	8,75	0,40	0,04	0,02	0,00
итого за приём пищи			42,34	37,59	114,75	967	137,86	235,28	10,04	0,49	0,38	29,03

5 ДЕНЬ

завтрак												
83/2012	котлета рыбная	100/6	16,1	17,7	12,8	277,5	42,21	31,86	1,41	0,18	0,15	0,37
131/2012	картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
148/2012	помидор свежий порционно	100	0,7	0,1	1,9	11	17,80	14,1	0,51	0,03	0,01	3,50
270/2012	чай с лимоном	200/8	0,2	0,04	10,2	41	3,10	0,84	0,07	0,00	0,00	2,80
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9,00	13,80	0,69	0,05	0,03	0,00
	хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,5	6,50	8,75	0,40	0,04	0,02	0,00
итого за приём пищи			24,64	24,73	74,65	618,5	122,3	104,61	4,36	0,44	0,33	12,89

Обед

68/2012	Суп-крем из разных овощей	250/20	5,87	9,87	16,5	178	164,16	33,2	0,76	0,10	0,21	8,20
83/2012	котлета рыбная	100/5	16,1	17,7	12,8	277,5	42,21	31,86	1,41	0,18	0,15	0,37
131/2012	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
148/2012	Помидор свежий порционно	100	0,7	0,1	1,9	11	17,8	14,1	0,51	0,03	0,01	3,5
270/2012	Чай с лимоном	200/8	0,2	0,04	10,2	41	3,10	0,84	0,07	0,00	0,00	2,80
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,80	0,69	0,05	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,5	6,50	8,75	0,40	0,04	0,02	0,00
	итого за приём пищи		30,51	34,6	91,15	796,5	286,46	137,81	5,12	0,54	0,54	21,09

6 ДЕНЬ

завтрак

98/2012	Жаркое по-домашнему	250	18,8	20,1	20,3	339	7,97	7,19	0,35	0,01	0,006	1,60
	Зеленый горошек (порционно)	50	2,5	0,10	6,65	36	13,00	19,00	0,35	0,175	0,1	12,5
295/2012	кисель из повидла	200	0,1	0,00	38,3	148	7,64	2,24	0,45	0,00	0,01	0,16
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,80	0,69	0,05	0,03	0,00
	хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,5	6,50	8,75	0,40	0,04	0,02	0,00
	итого за приём пищи		25,34	20,79	91,6	644	44,11	50,98	2,24	0,275	0,166	14,26

обед

59/2012	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6	2,5	18,75	111,25	13,7	20,93	0,86	0,09	0,06	6,60
98/2012	Жаркое по-домашнему	250	18,8	20,1	20,3	339	7,97	7,19	0,35	0,01	0,006	1,60
	Зеленый горошек (порционно)	50	2,5	0,10	6,65	36	13,00	19,00	0,35	0,175	0,10	12,5
295/2012	кисель из повидла	200	0,1	0,00	38,3	148	7,64	2,24	0,45	0,00	0,01	0,16
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9,00	13,80	0,69	0,05	0,03	0,00
	хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,5	6,50	8,75	0,40	0,04	0,02	0,00
	итого за приём пищи		27,94	23,29	110,35	755,25	57,81	71,91	3,1	0,365	0,226	20,86

7 ДЕНЬ

завтрак

125/2012	котлета рубленая из кур	100/5	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5,0	40,0	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0,00
13/2012	Салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44	16,39	9,35	0,42	0,02	0,02	3,07
268/2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,80	0,69	0,05	0,03	0,00
	хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,5	6,50	8,75	0,40	0,04	0,02	0,00
	итого за приём пищи		23,74	23,74	91,35	697	61,55	59,45	43,52	0,25	0,17	3,40

обед

1122/2021	суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10,05	180	30,5	32,25	1,018	0,075	0,1	5,75
-----------	--------------------------	-----	-----	------	-------	-----	------	-------	-------	-------	-----	------

125/2012	котлета рубленая из курь	100/5	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5,0	40,0	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0,00
13/2012	Салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44	16,39	9,35	0,42	0,02	0,02	3,07
268/2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,80	0,69	0,05	0,03	0,00
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5	6,50	8,75	0,40	0,04	0,02	0,00
	итого за приём пищи		33,04	38,32	101,4	877	92,05	91,7	4,938	0,325	0,27	9,15
8 ДЕНЬ												
завтрак												
87/2012	тефтели рыбные	100/5	23,13	20,38	17,87	348,75	35,78	25,25	0,9	0,14	0,13	3,60
131/2012	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
25/2012	Салат из свежкы с растительным маслом	80	1,1	6,6	6,4	88	29,72	16,13	1,04	0,01	0,03	7,25
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,60
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,80	0,69	0,05	0,03	0,00
	хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,5	6,50	8,75	0,40	0,04	0,02	0,00
	итого за приём пищи		32,07	33,97	91,22	793,75	130,72	102,32	5,11	0,39	0,34	18,67
обед												
63/2012	Суп картофельный с бобовыми	250	8	4,37	31,87	201,2	30,45	37,05	2,15	0,14	0,05	4,33
87/2012	тефтели рыбные	100/5	23,13	20,38	17,87	348,75	35,78	25,25	0,9	0,14	0,13	3,60
131/2012	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
25/2012	Салат из свежкы с растительным маслом	80	1,1	6,6	6,4	88	29,72	16,13	1,04	0,01	0,03	7,25
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,80	0,69	0,05	0,03	0,00
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5	6,50	8,75	0,40	0,04	0,02	0,00
	итого за приём пищи		40,07	38,34	123,09	994,95	161,17	139,37	7,26	0,53	0,39	23
9 ДЕНЬ												
завтрак												
92/2012	гюлиш	80/50	20,5	21,3	3,8	289	14,36	27,06	3,07	0,06	0,14	1,11
169/2012	каша рисовая расщипчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
10/2012	салат из квашеной капусты	80	0,8	4,0	5,4	61	25,66	7,71	0,32	0,01	0,02	14,27
278/2012	компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,80	0,69	0,05	0,03	0,00
	хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50	6,50	8,75	0,40	0,04	0,02	0,00
	итого за приём пищи		30,64	30,24	108,25	822	150,57	148,09	6,55	0,26	0,31	25,87
обед												
55/2012	свекольник	250/10	2,0	5,1	14,8	113,75	46,95	26,37	1,31	0,05	0,05	6,95
92/2012	гюлиш	80/50	20,5	21,3	3,8	289	14,36	27,06	3,07	0,06	0,14	1,11

169/2012	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,50	1,46	0,09	0,07	10,17
10/2012	салат из квашеной капусты	80	0,8	4,0	5,4	61	25,66	7,71	0,32	0,01	0,02	14,27
278/2012	компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18,00	27,6	1,38	0,1	0,05	0,00
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00	13,00	17,50	0,80	0,08	0,04	0,00
	итого за приём пищи		36,58	36,58	149,39	1056,75	213,02	197,01	8,95	0,4	0,4	32,82

10 ДЕНЬ

завтрак

77/2012	Рыба припущенная	100	31,5	16	2,5	280	18,78	26,93	0,6	0,18	0,17	0,26
164/2012	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0,00
148/2012	Помидор свежий порционно	100	0,7	0,1	1,9	11	17,8	14,1	0,51	0,03	0,01	3,50
277/2012	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	15,36	5,66	0,17	0,01	0,01	12,00
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,80	10,5	0,48	0,048	0,024	0,00
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
	итого за приём пищи		48,38	23,37	101,51	804,3	90,27	227,1	7,94	0,568	0,394	15,76

обед

53/2012	щи по-уральски (с крупой)	250/10	1,17	5,62	7,12	88,75	32,29	16,82	0,64	0,03	0,04	7,50
77/2012	Рыба припущенная	100	31,5	16	2,5	280	18,78	26,93	0,6	0,18	0,17	0,26
164/2012	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0,00
148/2012	Помидор свежий порционно	100	0,7	0,1	1,9	11	17,80	14,1	0,51	0,03	0,01	3,50
277/2012	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	15,36	5,66	0,17	0,01	0,01	12,0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,80	10,5	0,48	0,048	0,024	0,00
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
	итого за приём пищи		49,55	28,99	108,63	893,05	129,03	247,28	8,71	0,608	0,434	34,86