

№ рецептур по сбор. г. Пермь 2013г. изд.5с	Наименование блюд	Выход в гр.	Б	Ж	У	Ккалл	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Первый день															
Завтрак															
253	1	Каша вязкая рисовая или геркулес	200	6,28	11,82	37,00	279,40	0,06	1,42	0,08	0,28	131,00	169,40	37,20	0,56
498	2	Какао на сгущ.молоке	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0	62	71	23	1
112	3	Плоды свежие (киви) или выпечка	70	0,8	0,4	8,1	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
111	4	Батон нарезной (йод.)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,07	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого				11,53	15,29	82,92	523	0,18	11,62	0,09	0,81	215	270,9	73,4	4,09
Обед															
144	1	Суп картофельный с бобовыми (1 вар.)	250	2,3	4,3	15,1	108	0,2	8,7	0,04	0,2	19	66	26	0,9
291	2	Макаронны отварные	180	5,7	0,7	29	145	0,06	0,02	0	0,8	6	36	8	0,7
404	3	Птица отварная	100	23,6	16,3	0,6	243	0,04	3,3	0,02	0,4	18,8	111	16	1,1
110	4	Хлеб северный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
493	5	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
112	6	Плоды свежие(груша) или выпечка	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5,0	0	0,4	19	16	12	2,3
Итого				34,08	21,96	80,2	657,3	0,38	42,02	0,06	2,5	87,8	258	83	6,2
ВСЕГО				45,61	37,25	163,12	1180,3	0,56	53,64	0,15	3,31	302,8	528,9	156,4	10,29

№ рецептур по сбор. г. Пермь 2013г. изд.5с	Наименование блюд	Выход в гр.	Б	Ж	У	Ккалл	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Второй день															
Завтрак															
429	1	Батон нарезной (йод.)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,07	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
412	2	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
240	3	Рис отварной	180	3,70	6,10	37,30	219,00	0,03	0	0,04	0,30	5,00	133	26	0,5
381	4	Котлета, биточки	100	17,80	17,50	14,3	286	0,09	0	0,04	0,50	39,0	185	26	2,8
112	5	Фрукты свежие или выпечка	100	0,8	0,4	8,1	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Итого				24,65	24,87	82,02	690,6	0,22	10	0,08	1,33	77	351,5	66,2	6,13
Обед															
144	1	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,0	10,7	95,0	0,05	10,3	0	2,40	34,50	53	26,25	1,2
367	2	Гуляш (1 вар.)	120	20,6	22,0	4,2	297	0,07	1,3	0,04	0,7	17	215	30	3,2
237	3	Гречка	180	7,9	17,3	34,8	255,6	0,2	0	0,04	0,6	14,4	204	136,7	4,6
412	4	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
110	5	Хлеб северный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
112	6	Фрукты свежие или выпечка	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
Итого				15,18	89,76	82,4	799,9	0,44	74,6	0,08	4,6	125,9	502	224,95	10,3
ВСЕГО				39,83	114,63	164,42	1490,5	0,66	84,6	0,16	5,93	202,9	853,5	291,15	16,43

№ рецептур по сбор. г. Пермь 2013г. изд.5с	Наименование блюд	Выход в гр.	Б	Ж	У	Ккалл	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Третий день															
Завтрак															
429	1	Батон нарезной (йод.)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,07	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
508	5	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27,0	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
369	3	Жаркое по-домашнему	250	26,0	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4
106	4	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0	0	0,1	23	42	14	0,6
Итого				29,15	24,17	49,52	531,16	0,26	17,6	0,04	1,23	75	330,5	75,2	4,63
Обед															
147	1	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,7	2,9	18,8	111,25	0,1	8,3	0	1,4	15,3	63,5	24	0,95
110	2	Хлеб северный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
412	3	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
370	4	Плов	250	13,6	13,4	35,4	316,8	0,05	0,3	0,04	0,6	16,6	163,4	38,2	2,01
112	5	Плоды свежие или выпечка	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
Итого				19,18	16,86	86,9	580,35	5,22	71,6	0,04	2,91	91,9	272,9	94,2	4,26
ВСЕГО				48,33	41,03	136,42	1111,51	5,48	89,2	0,08	2,9	166,9	603,4	169,4	8,89

№ рецептур по сбор. г. Пермь 2013г. изд.5с	Наименование блюд	Выход в гр.	Б	Ж	У	Ккалл	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Четвертый день															
Завтрак															
429	1	Батон нарезной (йод.)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,07	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
412	2	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
291	3	Макароны отварные	180	5,7	0,7	29	145	0,06	0,02	0	0,8	6	36	8	0,7
333	4	Рыба жареная	100	18,20	9,50	4,60	157	0,140	0,80	0,02	4,40	49	197	37	0,80
112	5	Фрукты свежие или выпечка	100	0,8	0,4	8,1	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Итого				27,05	11,47	72,12	387,6	0,33	10,82	0,02	5,73	88	266,5	59,2	4,33
Обед															
140	1	Щи из свежей капусты	250	1,60	4,80	6,23	75,80	0,04	18,40	0	2,40	40,25	36,25	17,50	0,60
412	2	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
110	3	Хлеб северный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
381	4	Котлета, биточки	100	17,80	17,50	14,3	286	0,09	0	0,04	0,50	39,0	185	26	2,8
240	5	Рис отварной	180	3,70	6,10	37,30	219,00	0,03	0	0,04	0,30	5,00	133	26	0,5
112	6	Фрукты свежие или выпечка	100	0,8	0,4	8,1	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Итого				29,33	29,24	111,56	828,8	0,4	52,90	0,085	6,98	130,7	438,2	130,4	6,04
ВСЕГО				47,35	65,88	193,06	1354,70	0,6	54,7	0,285	8,27	428,3	758,1	175,6	8,73

№ рецептур по сбор. г. Пермь 2013г. изд.5с	Наименование блюд	Выход в гр.	Б	Ж	У	ККал	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Пятый день															
Завтрак															
429	1	Батон нарезной (йод.)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,07	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
412	2	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
237	3	Гречка	180	7,9	17,3	34,8	255,6	0,2	0	0,04	0,6	14,4	204	136,7	4,6
367	2	Гуляш (1 вар.)	120	20,6	22,0	4,2	297	0,07	1,3	0,04	0,7	17	215	30	3,2
106	4	Овощи натуральные (помидор)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0	0	0,1	23	42	14	0,6
Итого				28,2	32,5	78,2	724	0,12	0,6	0,26	1,3	323	387	45	1,8
Обед															
150	1	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,80	15,20	143,50	0,20	12,10	0,005	0,35	43,30	185,30	57,00	1,60
381	4	Котлета, биточки	100	17,80	17,50	14,3	286	0,09	0	0,04	0,50	39,0	185	26	2,8
429	3	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	85,5	28,5	1,05
412	2	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
110	3	Хлеб северный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
112	6	Фрукты свежие или выпечка	100	0,8	0,4	8,1	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Итого				25,53	12,54	92,21	591,75	0,5	168,7	0,08	3,28	170,3	389,5	119,7	5,83
ВСЕГО				42,03	38,44	191,01	1284,75	0,81	168,7	0,14	4,88	203,3	468,5	132,7	7,13
Всего	за 1 неделю (5 дней)			262,7	306,5	885,7	7176	3,2	390,6	1,42	31,2	2025,5	3085,5	899,7	51,5

№ рецептур по сбор. г. Пермь 2013г. изд.5с	Наименование блюд	Выход в гр.	Б	Ж	У	Ккалл	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Шестой день															
Завтрак															
111	1	Батон нарезной (йод.)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,07	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
493	2	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
291	3	Макароны отварные	200	5,7	0,7	29	145	0,06	0,02	0	0,8	6	36	8	0,7
359	4	Сыр сливочный	70	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	85,5	28,5	1,05
Итого				11,53	15,29	82,92	523	0,18	11,62	0,09	0,81	215	270,9	73,4	4,09
Обед															
144	1	Суп картофельный с бобовыми (1 вар.)	250	2,3	4,3	15,1	108	0,2	8,7	0,04	0,2	19	66	26	0,9
237	2	Гречка	180	7,9	17,3	34,8	255,6	0,2	0	0,04	0,6	14,4	204	136,7	4,6
404	3	Птица отварная	100	23,6	16,3	0,6	243	0,04	3,3	0,02	0,4	18,8	111	16	1,1
110	4	Хлеб северный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
493	5	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
112	6	Фрукты свежие (груша) или выпечка	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5,0	0	0,4	19	16	12	2,3
Итого				34,08	21,96	80,2	657,3	0,38	42,02	0,06	2,5	87,8	258	83	6,2
ВСЕГО				45,61	37,25	163,12	1180,3	0,56	53,64	0,15	3,31	302,8	528,9	156,4	10,29

№ рецептур по сбор. г. Пермь 2013г. изд.5с	Наименование блюд	Выход в гр.	Б	Ж	У	Ккалл	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Восьмой день															
Завтрак															
429	1	Батон нарезной (йод.)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,07	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
412	2	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
429	3	Пюре картофельное	180	3,15	6,60	16,63	138	0,16	7,6	0,04	0,8	35	2	5	3,4
381	4	Котлета, биточки	100	17,80	17,50	14,3	286	0,09	0	0,04	0,50	39,0	185	26	2,8
112	5	Фрукты свежие или выпечка	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
Итого				29,15	24,17	49,52	531,16	0,26	17,6	0,04	1,23	75	330,5	75,2	4,63
Обед															
144	1	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,0	10,7	95,0	0,05	10,3	0	2,40	34,50	53	26,25	1,2
110	2	Хлеб северный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
412	3	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
367	4	Гуляш (1 вар.)	120	20,6	22,0	4,2	297	0,07	1,3	0,04	0,7	17	215	30	3,2
291	5	Макаронные изделия отварные	180	5,7	0,7	29	145	0,06	0,02	0	0,8	6	36	8	0,7
112	6	Фрукты свежие или выпечка	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
Итого				19,18	16,86	86,9	580,35	5,22	71,6	0,04	2,91	91,9	272,9	94,2	4,26
ВСЕГО				48,33	41,03	136,42	1111,51	5,48	89,2	0,08	2,9	166,9	603,4	169,4	8,89

№ рецептур по сбор. г. Пермь 2013г. изд.5с	Наименование блюд	Выход в гр.	Б	Ж	У	Ккалл	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Девятый день															
Завтрак															
429	1	Батон нарезной (йод.)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,07	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
412	2	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
370	3	Плов	250	13,6	13,4	35,4	316,8	0,05	0,3	0,04	0,6	16,6	163,4	38,2	2,01
106	4	Овощи натуральные (помидор)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0	0	0,1	23	42	14	0,6
112	5	Фрукты свежие или выпечка	100	0,8	0,4	8,1	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Итого				27,05	11,47	72,12	387,6	0,33	10,82	0,02	5,73	88	266,5	59,2	4,33
Обед															
147	1	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,7	2,9	18,8	111,25	0,1	8,3	0	1,4	15,3	63,5	24	0,95
412	2	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
110	3	Хлеб северный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
381	4	Котлета, биточки	100	17,80	17,50	14,3	286	0,09	0	0,04	0,50	39,0	185	26	2,8
429	5	Пюре картофельное	180	3,15	6,60	16,63	138	0,16	7,6	0,04	0,8	35	2	5	3,4
112	6	Фрукты свежие или выпечка	100	0,8	0,4	8,1	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Итого				29,33	29,24	111,56	828,8	0,4	52,90	0,085	6,98	130,7	438,2	130,4	6,04
ВСЕГО				47,35	65,88	193,06	1354,70	0,6	54,7	0,285	8,27	428,3	758,1	175,6	8,73

№ рецептур по сбор. г. Пермь 2013г. изд.5с	Наименование блюд	Выход в гр.	Б	Ж	У	ККал	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Десятый день															
Завтрак															
429	1	Батон нарезной (йод.)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,07	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
412	2	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
313	3	Запеканка из творога с сгущ.	180	7,9	17,3	34,8	255,6	0,2	0	0,04	0,6	14,4	204	136,7	4,6
112	4	Плоды свежие (груша) или выпечка	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5,0	0	0,4	19	16	12	2,3
Итого				28,2	32,5	78,2	724	0,12	0,6	0,26	1,3	323	387	45	1,8
Обед															
140	1	Щи из свежей капусты	250	1,60	4,80	6,23	75,80	0,04	18,40	0	2,40	40,25	36,25	17,50	0,60
291	2	Макароны отварные	180	5,7	0,7	29	145	0,06	0,02	0	0,8	6	36	8	0,7
359	3	Сосиска или колбаса отварная	100	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	85,5	28,5	1,05
412	4	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
110	5	Хлеб северный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
112	6	Плоды свежие или выпечка	100	0,8	0,4	8,1	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Итого				25,53	12,54	92,21	591,75	0,5	168,7	0,08	3,28	170,3	389,5	119,7	5,83
ВСЕГО				42,03	38,44	191,01	1284,75	0,81	168,7	0,14	4,88	203,3	468,5	132,7	7,13
Всего			за 1 неделю (5 дней)	262,7	306,5	885,7	7176	3,2	390,6	1,42	31,2	2025,5	3085,5	899,7	51,5