

СОГЛАСОВАНО:
ВРИО Директора БУ "Мегионский
Политехнический Колледж"
/О.В.Князева/
" 20 " 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "ИМТЕЛ"
/Ю.С.Чурилова/
" 20 " 2024г.

Примерное циклическое 10-ти дневное меню для студентов льготной категории (завтрак и обед), студентов НПО (обед)
сезон осень-зима на 2024/25 учебный год.

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Кол-во	№ диеты	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
						Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 неделя																	
1 день																	
Завтрак																	
1	Суп молочный с рисом м/н	163 (12)	250	1		5,307	5,635	22,442	162	0,08	2,27	43,00	0,09	217,44	184,72	33,33	0,40
2	Хлеб пшеничный	(12)	60	1		3,346	0,677	19,158	96	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
3	Масло сливочное	(12)	15	1		0,101	10,222	0,000	92	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03
4	Какао с молоком натуральным.	642 (12)	200	1		2,450	2,350	18,900	107	0,04	1,30	20,00	0,00	120,45	90,00	14,00	0,14
5	Йогурт питьевой	23 (1)	125	1		3,571	2,844	13,517	94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:					14,777	21,728	74,017	551	0,23	3,58	123,00	0,24	362,49	374,02	75,53	2,91
Обед																	
1	Салат из свеклы с зеленым горошком м/р (шк.ст.)	34 (30)	80	1		1,059	2,765	5,706	52	0,04	7,84	0,00	1,52	25,29	34,17	15,03	1,07
2	Щи из свежей капусты с картофелем	120 (12)	250	1		1,533	3,429	8,025	69	0,07	31,13	20,00	0,21	40,02	48,52	21,68	0,83
3	Говядина отварная(на супа)15г.	(12)	30	1		7,092	6,353	0,000	86	0,03	0,00	0,19	0,19	15,36	92,49	11,22	1,38
4	Печень по домашнему туц с овощами	183 (2)	150	1		34,044	33,849	19,392	518	0,70	117,56	45,02	11,78	95,46	726,73	65,82	15,69
5	Макаронные изделия отварные	469 (12)	200	1		6,359	5,600	45,763	259	0,12	0,00	28,00	1,09	36,66	65,67	12,18	1,27
6	Напиток брусничный.	15 (31)	200	1		0,148	0,117	24,858	101	0,00	3,75	0,25	0,25	6,97	4,00	1,75	0,17
7	Хлеб пшеничный	(12)	60	1		3,346	0,677	19,158	96	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	90	1		5,019	0,931	40,439	190	0,10	0,00	0,00	0,00	20,70	95,40	22,50	2,79
9	Сметана 10г	(12)	10	1		0,220	1,410	0,344	15	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
	Итого:					58,819	55,130	163,686	1386	1,16	160,31	103,46	15,08	270,26	1167,88	179,29	25,57
	Итого за день:					73,596	76,858	237,703	1937	1,39	163,88	226,46	15,32	632,74	1541,91	254,82	28,49

2 день																	
Завтрак																	
1	Омлет натуральный м/н	295 (5)	200	1	17,817	24,306	3,642	305	0,13	0,74	50,06	1,01	158,17	347,57	26,50	3,91	
2	Икра кабачковая	77 (22)	50	1	0,727	2,585	4,277	43	0,03	16,00	0,00	1,23	18,87	17,37	11,87	0,47	
3	Хлеб пшеничный	(12)	60	1	3,346	0,677	19,158	96	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34	
4	Кофейный напиток растворимый м/н	(7)	200	1	1,152	1,034	15,111	74	0,02	0,65	10,00	0,00	60,45	45,00	7,00	0,10	
Итого:					23,042	28,602	42,188	518	0,29	17,39	60,06	2,24	258,49	504,74	73,56	6,82	
Обед																	
1	Фрукты свеж порц	253 (1)	200	1	0,635	0,662	17,051	77	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	
2	Суп картофельный с гречневой крупой	560 (26)	250	1	2,057	3,456	14,665	98	0,12	15,25	20,00	0,22	19,67	74,13	34,73	1,30	
3	Говядина отварная(на супа)15г.	(12)	30	1	7,092	6,353	0,000	86	0,03	0,00	0,19	0,19	15,36	92,49	11,22	1,38	
4	Котлета "Рыбка" (из минтай потр б/г)	226 (31)	100	1	10,480	22,637	9,748	285	0,29	2,00	3,64	7,01	44,93	212,85	47,33	2,38	
5	Пюре картофельное м/н	472 (12)	200	1	3,452	5,384	25,501	164	0,22	34,59	34,00	0,24	62,14	129,78	43,97	1,64	
6	Компот из шиповника и яблок.	0 (7)	200	1	0,203	0,141	23,097	94	0,01	67,00	0,00	0,21	6,60	3,00	2,60	0,63	
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	90	1	5,019	0,931	40,439	190	0,10	0,00	0,00	0,00	20,70	95,40	22,50	2,79	
8	Хлеб пшеничный	(12)	60	1	3,346	0,677	19,158	96	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34	
Итого:					32,285	40,240	149,660	1090	0,94	138,84	57,83	8,27	222,40	724,45	208,55	16,87	
Итого за день:					55,327	68,842	191,848	1608	1,23	156,23	117,89	10,51	480,89	1229,19	282,11	23,69	
3 день																	
Завтрак																	
1	Пудинг из творога запеченный	362 (22)	200	1	24,877	16,791	42,468	420	0,14	0,77	30,11	0,89	286,30	416,49	53,97	2,21	
2	Соус "СМОРОДИНКА"	370 (31)	50	1	0,011	0,303	0,281	4	0,00	2,00	2,00	0,01	0,49	0,48	0,31	0,01	
3	Чай с лимоном 200/12/7	629 (12)	200	1	0,191	0,005	9,736	40	0,00	2,65	0,00	0,01	7,41	8,94	4,79	0,82	
4	Хлеб пшеничный	(12)	60	1	3,346	0,677	19,158	96	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34	
Итого:					28,426	17,776	71,643	560	0,25	5,42	32,11	0,91	315,19	520,71	87,27	5,38	
Обед																	
1	Салат "Витаминный"с капустой квашеной	84 (13)	80	1	1,029	5,328	6,083	76	0,01	17,60	0,00	2,54	32,22	25,43	12,40	0,58	
2	Суп картоф.с рыбн.фрикадельками	104 (5)	250	1	6,964	7,230	16,469	159	0,17	25,96	5,19	2,39	44,64	109,45	39,34	1,75	
3	Плов из цыплят охлажд 100/200	449 (12)	250	1	20,866	23,215	40,573	455	0,18	7,91	50,05	0,86	41,77	295,58	62,08	2,54	
4	Сок фруктовый т/п 1л.	(12)	200	1	0,845	0,000	24,282	101	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40	
5	Хлеб "Дарницкий"	(12)	90	1	5,019	0,931	40,439	190	0,10	0,00	0,00	0,00	20,70	95,40	22,50	2,79	
6	Хлеб пшеничный	(12)	60	1	3,346	0,677	19,158	96	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34	
7	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	10	1	0,199	0,041	0,548	3	0,00	10,00	0,00	0,00	22,30	9,30	7,00	0,16	
Итого:					38,269	37,422	147,552	1080	0,60	69,47	55,24	7,38	222,63	665,97	191,51	10,56	

	Итого за день:					66,694	55,197	219,195	1640	0,86	74,89	87,35	8,30	537,82	1186,67	278,78	15,94
	4 день																
	Завтрак																
1	Каша "Дружба" м/н с маслом 250/10	(7)	250	1		6,983	9,229	46,154	296	0,19	1,52	61,92	0,29	157,05	219,02	54,84	1,26
2	Бутерброд с сыром на батоне	(1)	50	1		5,229	3,998	9,686	96	0,07	0,12	0,04	0,07	178,33	152,67	24,83	1,42
3	Какао с молоком натуральным.	642 (12)	200	1		2,450	2,350	18,900	107	0,04	1,30	20,00	0,00	120,45	90,00	14,00	0,14
4	Шоколад мал	(0)	25	1		0,000	0,000	0,000	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:					14,663	15,577	74,740	498	0,30	2,94	81,96	0,36	455,83	461,69	93,67	2,82
	Обед																
1	Фрукты свеж порц	253 (1)	200	1		0,635	0,662	17,051	77	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
2	Рассольник Ленинградский с крупой перловой (Сб.р.бл.2004г.)	132 (22)	250	1		1,847	3,321	14,724	96	0,10	7,54	20,00	0,24	23,82	74,28	26,18	1,02
3	Цыплята бр.потр.1 кат охлажденные отварные на супа	11 (12)	30	1		5,570	4,994	0,000	67	0,03	0,75	0,01	0,11	11,87	61,35	7,52	0,54
4	Цыплята тушеные с морковью 100/50	288 (31)	150	1		22,275	27,221	8,493	368	0,18	7,93	0,06	5,16	47,71	274,63	50,16	2,50
5	Рагу из овощей (3-й вариант)	539 (22)	200	1		4,048	8,578	22,574	184	0,18	44,26	46,40	0,65	64,26	117,18	52,33	1,92
6	Напиток из черной смородины	(7)	200	1		0,095	0,040	18,126	73	0,00	24,00	0,00	0,08	4,92	3,96	3,72	0,22
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	90	1		5,019	0,931	40,439	190	0,10	0,00	0,00	0,00	20,70	95,40	22,50	2,79
8	Хлеб пшеничный	(12)	60	1		3,346	0,677	19,158	96	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
9	Сметана 10г	(12)	10	1		0,220	1,410	0,344	15	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
	Итого:					43,055	47,834	140,910	1166	0,76	104,51	76,47	6,68	235,08	749,69	209,51	15,74
	Итого за день:					57,718	63,411	215,649	1664	1,06	107,46	158,43	7,04	690,92	1211,38	303,18	18,57
	5 день																
	Завтрак																
1	Оладьи м/н.	682 (12)	180	1		12,180	11,936	76,944	464	0,23	1,33	20,42	5,27	151,26	201,91	33,04	1,60
2	Бутерброд с маслом	(24)	40	1		1,636	6,295	8,717	98	0,06	0,00	40,00	0,10	12,90	50,40	14,10	1,19
3	Чай с молоком натуральным 150/50/15	630 (12)	200	1		1,219	0,962	14,113	70	0,02	0,70	9,30	0,00	60,84	49,53	10,60	0,85
4	Молоко сгущенное	(12)	50	1		3,169	0,094	27,150	122	0,03	0,50	0,00	0,10	158,50	114,50	17,00	0,10
	Итого:					18,204	19,287	126,924	754	0,34	2,52	69,72	5,47	383,50	416,35	74,75	3,74
	Обед																
1	Салат "ЗИМНИЙ" с масл/ раст	(13)	80	1		1,230	11,710	5,562	133	0,05	7,88	0,01	5,41	20,66	41,09	14,56	0,63
2	Суп-лапша домашняя /250г./	148 (22)	250	1		2,281	3,669	12,829	93	0,05	1,50	20,02	0,42	20,48	39,98	9,23	0,57
3	Цыплята бр.потр.1 кат охлажденные отварные на супа	11 (12)	30	1		5,570	4,994	0,000	67	0,03	0,75	0,01	0,11	11,87	61,35	7,52	0,54

4	Каша гречневая рассыпчатая.	463 (12)	200	1		8,162	6,383	40,522	252	0,35	1,40	28,00	0,75	33,75	250,42	163,32	5,54
5	Тефтели из говядины с хлебом 60/50	422 (12)	100	1		6,800	11,354	9,523	167	0,06	4,14	0,14	3,13	22,91	99,51	18,79	1,64
6	Соус красный основной 1-В	528 (12)	50	1		0,476	0,971	3,653	25	0,01	2,55	0,00	0,55	4,70	8,72	4,67	0,20
7	Компот из смеси ягод св/м	399 (8)	200	1		0,000	0,000	17,364	69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	90	1		5,019	0,931	40,439	190	0,10	0,00	0,00	0,00	20,70	95,40	22,50	2,79
9	Хлеб пшеничный	(12)	60	1		3,346	0,677	19,158	96	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
	Итого:					32,884	40,688	149,05₁	1094	0,77	18,22	48,18	10,37	156,67	691,28	268,80	14,31
	Итого за день:					51,088	59,975	275,97₅	1848	1,11	20,74	117,90	15,84	540,17	1107,6₂	343,54	18,05
	Итого за неделю:					304,42₃	324,28₂	1140,3₇₁	8698	5,65	523,21	708,03	57,01	2882,5₄	6276,7₇	1462,4₃	104,74
	2 неделя																
	1 день																
	Завтрак																
1	Каша кукурузная молочная жидкая м/н,с/м 150/10	257 (12)	250	1		5,911	12,279	39,991	294	0,11	1,54	86,13	0,48	158,54	162,80	30,81	1,46
2	Какао с молоком натуральным.	642 (12)	200	1		2,450	2,350	18,900	107	0,04	1,30	20,00	0,00	120,45	90,00	14,00	0,14
3	Хлеб пшеничный	(12)	60	1		3,346	0,677	19,158	96	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
4	Масло сливочное	(12)	15	1		0,101	10,222	0,000	92	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03
5	Печенье весовое	(0)	40	1		0,000	0,000	0,000	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:					11,809	25,528	78,049	589	0,26	2,84	166,13	0,63	303,59	352,10	73,01	3,98
	Обед																
1	Салат из кукурузы конс.с картофелем.	(13)	80	1		1,147	5,498	10,978	98	0,05	8,21	0,00	2,72	14,05	38,07	8,42	0,51
2	Борщ с капустой и картофелем (Сб/р.бл.2004г.)	110 (22)	250	1		1,631	3,245	11,957	84	0,06	22,10	20,00	0,27	40,61	54,37	26,13	1,26
3	Говядина отварная(на супа)15г.	(12)	30	1		7,092	6,353	0,000	86	0,03	0,00	0,19	0,19	15,36	92,49	11,22	1,38
4	Горбуша потр.с/г тушеная с овощами 75/75	309 (12)	120	1		12,715	9,260	6,106	159	0,18	8,18	21,96	4,14	29,11	26,80	37,80	0,98
5	Рис отварной	465 (12)	200	1		4,060	5,993	46,351	256	0,06	0,00	36,00	0,38	18,96	112,95	36,66	0,82
6	Соус польский	606 (22)	50	1		1,115	9,406	1,289	94	0,01	1,00	50,03	0,20	11,79	21,92	2,05	0,28
7	Компот из вишни св/м	(7)	200	1		0,208	0,000	22,409	90	0,01	4,62	0,09	0,09	12,00	9,24	8,01	0,49
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	90	1		5,019	0,931	40,439	190	0,10	0,00	0,00	0,00	20,70	95,40	22,50	2,79
9	Хлеб пшеничный	(12)	60	1		3,346	0,677	19,158	96	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
10	Сметана 10г	(12)	10	1		0,220	1,410	0,344	15	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
	Итого:					36,554	42,772	159,03₁	1167	0,61	44,15	138,27	8,02	192,37	552,13	181,88	10,87

	Итого за день:				48,363	68,300	237,080	1756	0,87	46,98	304,40	8,65	495,96	904,23	254,89	14,85
	2 день															
	Завтрак															
1	Каша "Янтарная" м/н	261 (12)	250	1	8,372	11,788	42,844	311	0,28	4,49	80,00	0,33	214,40	264,48	65,98	2,15
2	Бутерброд с сыром,маслом на хлеб15/5/30	(7)	90	1	8,989	13,477	16,763	224	0,10	0,19	36,06	0,20	290,53	247,65	39,52	2,25
3	Кофейный напиток растворимый м/н	(7)	200	1	1,152	1,034	15,111	74	0,02	0,65	10,00	0,00	60,45	45,00	7,00	0,10
	Итого:				18,513	26,298	74,718	610	0,41	5,33	126,06	0,53	565,38	557,13	112,50	4,50
	Обед															
1	Фрукты свеж порц	253 (1)	200	1	0,635	0,662	17,051	77	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
2	Суп из овощей	135 (22)	250	1	1,523	3,325	9,674	75	0,09	21,30	20,00	0,20	28,72	54,09	21,91	0,83
3	Цыплята бр.потр.1 кат отварные на супа	(12)	30	1	5,525	4,954	0,000	67	0,03	0,74	0,01	0,11	11,83	60,87	7,46	0,54
4	Печень по - строгановски	387 (12)	150	1	17,399	17,473	11,871	274	0,38	43,73	45,01	5,74	61,81	393,25	32,97	8,22
5	Макаронные изделия отварные	469 (12)	200	1	6,359	5,600	45,763	259	0,12	0,00	28,00	1,09	36,66	65,67	12,18	1,27
6	Компот из смеси ягод св/м	399 (8)	200	1	0,000	0,000	17,364	69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06
7	Хлеб пшеничный	(12)	60	1	3,346	0,677	19,158	96	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	90	1	5,019	0,931	40,439	190	0,10	0,00	0,00	0,00	20,70	95,40	22,50	2,79
9	Сметана 10г	(12)	10	1	0,220	1,410	0,344	15	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
	Итого:				40,027	35,031	161,665	1122	0,88	85,81	103,03	7,56	222,12	792,18	144,13	20,46
	Итого за день:				58,540	61,330	236,383	1732	1,29	91,14	229,08	8,09	787,50	1349,30	256,63	24,97
	3 день															
	Завтрак															
1	Вареники с творогом	672 (12)	200	1	29,717	18,231	46,907	471	0,22	0,47	0,44	1,78	229,90	475,11	44,99	3,98
2	Соус вишневый	576 (12)	50	1	0,174	0,119	31,377	127	0,01	3,83	0,78	0,08	10,38	7,70	6,63	0,45
3	Чай с лимоном 200/12/7	629 (12)	200	1	0,191	0,005	9,736	40	0,00	2,65	0,00	0,01	7,41	8,94	4,79	0,82
4	Хлеб пшеничный	(12)	60	1	3,346	0,677	19,158	96	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
	Итого:				33,428	19,032	107,179	734	0,34	6,94	1,22	1,87	268,69	586,55	84,61	7,58
	Обед															
1	Салат из соленых огурцов с луком	17 (22)	80	1	0,545	3,379	1,814	40	0,02	4,44	0,00	1,85	18,62	22,59	10,75	0,48
2	Суп картофельный с горохом / Сб.р.бл.2004г./	139 (22)	250	1	4,742	3,463	17,198	119	0,24	12,10	20,00	0,26	40,82	110,47	39,12	2,04
3	Говядина отварная(на супа)15г.	(12)	30	1	7,092	6,353	0,000	86	0,03	0,00	0,19	0,19	15,36	92,49	11,22	1,38
4	Цыплята тушеные с морковью 100/50	288 (31)	150	1	22,275	27,221	8,493	368	0,18	7,93	0,06	5,16	47,71	274,63	50,16	2,50
5	Пюре картофельное м/н	472 (12)	200	1	3,452	5,384	25,501	164	0,22	34,59	34,00	0,24	62,14	129,78	43,97	1,64

6	Напиток из яблок и клюквы	410 (31)	200	1		0,096	0,071	24,524	99	0,01	3,15	0,00	0,15	4,50	2,77	3,02	0,42
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	90	1		5,019	0,931	40,439	190	0,10	0,00	0,00	0,00	20,70	95,40	22,50	2,79
8	Хлеб пшеничный	(12)	60	1		3,346	0,677	19,158	96	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
	Итого:					46,567	47,479	137,128	1162	0,90	62,21	54,25	7,86	230,86	822,92	208,94	13,61
	Итого за день:					79,995	66,511	244,306	1896	1,23	69,15	55,47	9,73	499,54	1409,48	293,55	21,19
	4 день																
	Завтрак																
1	Омлет натуральный м/н	295 (5)	200	1		17,817	24,306	3,642	305	0,13	0,74	50,06	1,01	158,17	347,57	26,50	3,91
2	Сосиски отварные	413 (22)	60	1		5,242	11,862	0,209	129	0,11	0,00	0,00	0,24	25,86	96,39	12,29	1,12
3	Хлеб пшеничный	(12)	60	1		3,346	0,677	19,158	96	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
4	Какао с молоком натуральным.	642 (12)	200	1		2,450	2,350	18,900	107	0,04	1,30	20,00	0,00	120,45	90,00	14,00	0,14
	Итого:					28,857	39,195	41,909	636	0,39	2,04	70,06	1,25	325,48	628,76	80,99	7,52
	Обед																
1	Фрукты свеж порц	253 (1)	200	1		0,635	0,662	17,051	77	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
2	Суп картоф.с рыбными консервами 12,5/250	131 (12)	250	1		2,044	2,052	18,071	99	0,14	22,86	9,52	0,19	22,07	74,69	29,91	1,15
3	Котлеты рубл " Радуга" из цыплят охл. с морковью.	455 (22)	120	1		12,324	15,600	12,620	240	0,15	3,61	44,94	0,82	61,37	206,38	47,97	2,58
4	Каша гречневая рассыпчатая.	463 (12)	200	1		8,162	6,383	40,522	252	0,35	1,40	28,00	0,75	33,75	250,42	163,32	5,54
5	Сок фруктовый т/п 1л.	(12)	200	1		0,845	0,000	24,282	101	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
6	Хлеб пшеничный	(12)	60	1		3,346	0,677	19,158	96	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	90	1		5,019	0,931	40,439	190	0,10	0,00	0,00	0,00	20,70	95,40	22,50	2,79
8	Соус красный основной 1-В	528 (12)	50	1		0,476	0,971	3,653	25	0,01	2,55	0,00	0,55	4,70	8,72	4,67	0,20
	Итого:					32,853	27,275	175,797	1080	0,96	58,41	82,46	4,31	235,59	788,42	334,57	19,40
	Итого за день:					61,709	66,470	217,706	1716	1,35	60,46	152,52	5,56	561,07	1417,18	415,55	26,92
	5 день																
	Завтрак																
1	Сырники из творога 1/150	294 (12)	160	1		22,872	18,826	30,785	384	0,10	0,72	0,09	4,58	249,30	346,77	37,53	1,06
2	Молоко сгущенное	(12)	50	1		3,169	0,094	27,150	122	0,03	0,50	0,00	0,10	158,50	114,50	17,00	0,10
3	Чай с сахаром 200/12	(7)	200	1		0,150	0,000	9,886	40	0,00	0,09	0,00	0,00	5,01	7,78	4,15	0,81
4	Бутерброд с сыром на батоне	(1)	40	1		4,183	3,199	7,748	77	0,05	0,09	0,03	0,05	142,67	122,13	19,87	1,13
	Итого:					30,374	22,119	75,569	623	0,18	1,41	0,12	4,74	555,48	591,18	78,54	3,10
	Обед																
1	Салат "Студенческий" с м/раст	(13)	80	1		1,193	7,626	4,218	90	0,04	14,40	0,00	3,62	27,26	34,52	12,74	0,53

2	Суп картофельный с клецками 250гр	228 (1)	250	1		3,251	3,540	20,735	128	0,11	11,50	17,52	0,49	26,27	71,38	21,05	1,05
3	Цыплята бр.потр.1 кат охлажденные отварные на супа	11 (12)	30	1		5,570	4,994	0,000	67	0,03	0,75	0,01	0,11	11,87	61,35	7,52	0,54
4	Азу 50/250	402 (12)	250	1		13,643	18,313	26,611	326	0,23	33,73	0,26	4,27	44,33	227,77	56,28	3,59
5	Компот из сухофруктов.	399 (31)	200	1		0,000	0,000	19,082	76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06
6	Хлеб "Дарницкий"	(12)	90	1		5,019	0,931	40,439	190	0,10	0,00	0,00	0,00	20,70	95,40	22,50	2,79
7	Хлеб пшеничный	(12)	60	1		3,346	0,677	19,158	96	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
	Итого:					32,023	36,080	130,24₃	974	0,62	60,38	17,80	8,49	152,04	585,21	148,29	10,90
	Итого за день:					62,396	58,199	205,81₂	1597	0,80	61,79	17,92	13,23	707,51	1176,3₉	226,83	14,00
	Итого за неделю:					311,00₃	320,80₉	1141,2₈₈	8696	5,54	329,51	759,38	45,25	3051,5₉	6256,5₈	1447,4₆	101,93

Всего: 17394 : 10 = 1739 ккал
Всего: 615,426 : 10 = 61,543 грамм белка
Всего: 645,092 : 10 = 64,509 грамм жира
Всего: 2281,659 : 10 = 228,166 грамм углеводов
Всего: 11,18 : 10 = 1,12 мг витамина В1
Всего: 852,72 : 10 = 85,27 мг витамина С
Всего: 1467,41 : 10 = 146,74 мкг витамина А
Всего: 102,26 : 10 = 10,23 мг витамина Е
Всего: 5934,13 : 10 = 593,41 мг кальция
Всего: 12533,35 : 10 = 1253,34 мг фосфора
Всего: 2909,89 : 10 = 290,99 мг магния
Всего: 206,66 : 10 = 20,67 мг железа

Технолог

Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 2 - Сб.рец.блюд и кул.изделий нац.кухонь народов России. Изд.1992
- 5 - Диетический сборник.Изд.1989г.
- 7 - Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Пермь 2011
- 8 - Сборник мучных кондит.булочных изделий.Изд.1986г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1994г

- 13 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1997г
- 22 - Сборник рецептур блюд и кулинар. изделий для ПОП при общеобр. школах 2004 г
- 24 - Сб.рецептур кулинарных изделий и блюд 2003 г.
- 26 - Сборник рецептур национальных блюд и кулинарных изделий 2002г
- 30 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва 2011г
- 31 - Сборник технолог нормативов, рецептур блюд и кулинар изделий для дошкол. организаций и оздоров. учр