

СОГЛАСОВАНО:
ВРИО Директора БУ "Мегионский
Политехнический Колледж"
Ю.В.Князева/
"02 сентября" 2024г.

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

Примерное цикличное 10-ти дневное меню для студентов льготной категории, НПО (сезон осень-весна) на 2024-25гг.

№	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	Са	Р	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 лесные ягоды	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	Овощи свежие тепличные порциями	(12)	100	1		0,592	0,423	1,816	13	0,03	7,00	0,00	0,25	17,00	30,01	14,00	0,50
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 п/ф	273 (12)	200	1		0,325	0,043	2,359	11	0,01	0,00	0,00	0,05	0,67	3,04	0,56	0,06
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	Напиток брусничный.	(7)	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
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:					52,318	47,231	116,392	1100	1,04	159,47	75,46	12,77	225,97	1101,09	166,63	23,78
	Итого за день:					67,095	68,959	190,409	1651	1,28	163,04	198,46	13,01	588,46	1475,12	242,16	26,70

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	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	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
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
5	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:					28,284	40,464	42,397	647	0,40	17,39	60,06	2,48	284,35	601,13	85,85	7,94
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)	(7)	150	1	15,721	33,955	14,622	427	0,43	3,00	5,45	10,51	67,39	319,28	70,99	3,58
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	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
8	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
Итого:					37,525	51,558	154,534	1232	1,08	139,84	59,65	11,78	244,86	830,88	232,21	18,06
Итого за день:					65,810	92,022	196,931	1879	1,48	157,23	119,70	14,26	529,21	1432,01	318,06	26,00
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"	(7)	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	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	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
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	Овощи свежие тепличные порциями	(12)	100	1	0,592	0,423	1,816	13	0,03	7,00	0,00	0,25	17,00	30,01	14,00	0,50
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 охлад 100/200	449 (12)	300	1	25,040	27,858	48,687	546	0,21	9,49	60,05	1,03	50,12	354,70	74,49	3,05
4	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
5	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
6	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
7	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

	Итого:					42,005	37,159	151,400	1108	0,66	60,45	65,25	5,27	215,76	729,66	205,53	10,99
	Итого за день:					70,430	54,935	223,043	1668	0,92	65,88	97,36	6,18	530,96	1250,36	292,79	16,37
	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	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
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:					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	(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 тушенные с морковью 100/50	(7)	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	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
8	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
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	Каша ячневая молочная вязкая м/н,с/м.	257 (12)	250	1		7,288	13,988	44,238	332	0,19	1,50	85,56	0,93	171,57	286,03	42,13	1,12
2	Бутерброд с маслом	(24)	60	1		2,454	9,442	13,075	147	0,08	0,00	60,00	0,15	19,35	75,60	21,15	1,78
3	Сырная палочка м/н.	17 (9)	70	1		7,416	21,324	31,318	347	0,10	0,11	7,11	5,07	133,15	129,15	17,39	0,82
4	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
	Итого:					18,378	45,716	102,744	896	0,38	2,31	161,98	6,15	384,91	540,31	91,28	4,58
	Обед																
1	Овощи свежие тепличные порциями	(12)	100	1		0,592	0,423	1,816	13	0,03	7,00	0,00	0,25	17,00	30,01	14,00	0,50
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	(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	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
5	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
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	(7)	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:					32,245	29,401	145,306	975	0,75	17,34	48,17	5,21	153,02	680,20	268,24	14,17
	Итого за день:					50,623	75,118	248,050	1871	1,13	19,64	210,15	11,36	537,92	1220,51	359,52	18,76
	Итого за неделю:					311,675	354,443	1074,083	8733	5,87	513,25	784,10	51,86	2877,47	6589,38	1515,71	106,39
	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	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	Печенье	1 (7)	50	1		2,459	8,440	28,098	198	0,05	0,01	3,00	2,42	9,24	26,12	5,52	0,36
5	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:					14,267	33,968	106,147	787	0,31	2,85	169,13	3,05	312,82	378,22	78,53	4,34
	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	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	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
8	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
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
10	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

	Итого:					36,043	37,936	165,10 5	1146	0,62	55,94	138,27	5,70	210,32	536,06	191,47	14,76
	Итого за день:					50,310	71,904	271,25 2	1933	0,93	58,79	307,40	8,75	523,14	914,28	270,00	19,10
	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	Овощи свежие тепличные порциями	(12)	200	1		1,183	0,845	3,633	27	0,06	14,00	0,00	0,51	34,00	60,01	28,00	1,00
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	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
4	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
5	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
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	Компот из смеси ягод св/м	(7)	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	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
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:					40,575	35,215	148,24 6	1072	0,88	79,81	103,03	7,67	224,12	830,19	154,13	17,06
	Итого за день:					59,087	61,513	222,96 5	1682	1,29	85,14	229,08	8,20	789,50	1387,3 1	266,63	21,57
	3 день																
	Завтрак																
1	Лапшевник с творогом	278 (12)	200	1		35,405	28,090	45,219	575	0,26	0,35	17,40	2,24	241,73	590,53	51,47	6,42
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	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	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
	Итого:					39,115	28,892	105,49 1	838	0,38	6,82	18,18	2,33	280,51	701,98	91,09	10,03
	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 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	(7)	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	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
8	Напиток из яблок и клюквы	(7)	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
	Итого:					46,657	44,762	152,364	1199	0,94	77,77	54,25	6,41	244,23	822,33	216,19	17,52
	Итого за день:					85,772	73,653	257,856	2037	1,32	84,59	72,43	8,74	524,74	1524,31	307,28	27,56
	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	Зеленый горошек порциями	т/24 (12)	50	1		1,231	0,083	2,827	17	0,06	5,00	0,00	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35
3	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
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
5	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:					30,088	39,277	44,736	653	0,45	7,04	70,06	1,35	335,48	659,76	91,49	7,87
	Обед																
1	Овощи свежие тепличные порциями	(12)	100	1		0,592	0,423	1,816	13	0,03	7,00	0,00	0,25	17,00	30,01	14,00	0,50
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	Гуляш из говядины	246 (31)	120	1		11,946	12,588	4,037	177	0,07	4,35	16,76	0,49	23,03	160,03	23,01	2,43
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	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
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	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
	Итого:					31,954	23,054	148,326	929	0,84	43,61	54,29	3,29	177,55	741,35	300,94	15,16
	Итого за день:					62,042	62,331	193,062	1581	1,28	50,65	124,34	4,64	513,03	1401,11	392,43	23,03
	5 день																
	Завтрак																
1	Сырники из творога 1/150	294 (12)	180	1		25,731	21,180	34,633	432	0,11	0,81	0,10	5,16	280,46	390,11	42,22	1,19
2	Соус "СМОРОДИНКА"	(7)	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	Булочка"ШКОЛЬНАЯ"м/с.	(14)	60	1		4,553	10,319	37,019	259	0,08	0,06	1,89	2,95	28,15	64,33	10,53	0,72
4	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
	Итого:					30,445	31,802	81,818	735	0,19	2,96	4,00	8,12	314,11	462,71	57,21	2,74
	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 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	(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	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	Компот из сухофруктов.	588 (12)	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
	Итого:					31,465	29,116	143,076	960	0,64	65,98	17,80	5,27	156,77	572,69	153,55	14,77
	Итого за день:					61,910	60,918	224,894	1695	0,84	68,95	21,79	13,39	470,88	1035,40	210,76	17,50
	Итого за неделю:					319,122	330,320	1170,029	8929	5,65	348,11	755,04	43,72	2821,30	6262,41	1447,10	108,76

Всего: 17663 : 10 = 1766 ккал

Всего: 630,797 : 10 = 63,080 грамм белка

Всего: 684,764 : 10 = 68,476 грамм жира

Всего: 2244,112 : 10 = 224,411 грамм углеводов

Всего: 11,52 : 10 = 1,15 мг витамина В1

Всего: 861,36 : 10 = 86,14 мг витамина С

Всего: 1539,14 : 10 = 153,91 мкг витамина А

Всего: 95,58 : 10 = 9,56 мг витамина Е

Всего: 5698,77 : 10 = 569,88 мг кальция

Всего: 12851,79 : 10 = 1285,18 мг фосфора

Всего: 2962,81 : 10 = 296,28 мг магния

Всего: 215,15 : 10 = 21,51 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

9 - Практическое руководство для врачей диетологов, медицинских сестер, специалистов общественного питания, Москва 2014

12 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1994г

14 - Приказ управления общественного питания №

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

31 - Сборник технолог нормативов, рецептур блюд и кулинар изделий для дошкол. организаций и оздоров. учр