

СОГЛАСОВАНО:
 Директор БУ "Мегионский политехнический колледж"

/Ю.М.Стоянчук/
 2023г.

"01" сентября

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "ИМТЕЛ"
 /С.В.Телегин/
 2023г.



Примерное цикличное 10-ти дневное меню для студентов льготной категории, НПО на 2023/2024 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 | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая молочная жидкая м/н,с/м.150/10 | 257 (12) | 250 | 1 | | 4,957 | 12,228 | 34,508 | 268 | 0,08 | 1,61 | 87,25 | 0,30 | 158,80 | 170,91 | 35,58 | 0,56 |
| 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) | 100 | 1 | | 2,857 | 2,275 | 10,814 | 75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого: | | | | | 13,712 | 27,752 | 83,380 | 638 | 0,23 | 2,91 | 167,25 | 0,45 | 303,85 | 360,21 | 77,78 | 3,08 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Овощи свежие тепличные порциями | (12) | 80 | 1 | | 0,473 | 0,338 | 1,453 | 11 | 0,02 | 5,60 | 0,00 | 0,20 | 13,60 | 24,01 | 11,20 | 0,40 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем | 120 (12) | 250 | 1 | | 1,533 | 3,429 | 8,025 | 69 | 0,06 | 31,13 | 20,00 | 0,21 | 40,02 | 48,52 | 21,68 | 0,83 |
| 3 | Говядина отварная(на супа)15г. | (12) | 20 | 1 | | 4,728 | 4,235 | 0,000 | 57 | 0,02 | 0,00 | 0,13 | 0,13 | 10,24 | 61,66 | 7,48 | 0,92 |
| 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 | 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 |
| 7 | 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 |
| 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 | Хлеб "Дарницкий" | (12) | 70 | 1 | | 3,904 | 0,724 | 31,452 | 148 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,10 | 74,20 | 17,50 | 2,17 |
| | Итого: | | | | | 48,721 | 44,822 | 107,042 | 1026 | 1,00 | 158,07 | 75,40 | 12,66 | 212,85 | 1043,06 | 155,09 | 22,60 |
| | Итого за день: | | | | | 62,433 | 72,574 | 190,422 | 1665 | 1,23 | 160,98 | 242,65 | 13,11 | 516,70 | 1403,27 | 232,87 | 25,68 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|-----------|-----|---|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--|
| | 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Омлет натуральный м/н Д-2.7.8.9.10.15 | 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 | 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 | |
| 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 | |
| | 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) | 150 | 1 | 0,477 | 0,496 | 12,788 | 58 | 0,04 | 15,00 | 0,00 | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 | |
| 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 | Минтай св/м б/г тушеный с овощами | 309 (12) | 150 | 1 | 12,698 | 6,933 | 7,938 | 145 | 0,15 | 10,14 | 9,22 | 3,88 | 60,96 | 258,59 | 72,59 | 1,49 | |
| 4 | Говядина отварная(на супа)15г. | (12) | 20 | 1 | 4,728 | 4,235 | 0,000 | 57 | 0,02 | 0,00 | 0,13 | 0,13 | 10,24 | 61,66 | 7,48 | 0,92 | |
| 5 | Картофель отварной | 470 (12) | 200 | 1 | 3,222 | 4,860 | 28,361 | 170 | 0,24 | 40,00 | 28,00 | 0,27 | 43,76 | 122,60 | 47,32 | 1,99 | |
| 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) | 70 | 1 | 3,904 | 0,724 | 31,452 | 148 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,10 | 74,20 | 17,50 | 2,17 | |
| 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: | | | | 30,634 | 21,522 | 137,460 | 866 | 0,78 | 147,39 | 57,35 | 5,01 | 202,33 | 705,48 | 223,92 | 14,14 | |
| | Итого за день: | | | | 58,918 | 61,986 | 179,857 | 1513 | 1,18 | 164,78 | 117,41 | 7,49 | 486,68 | 1306,61 | 309,77 | 22,08 | |
| | 3 день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пудинг из творога запеченный | 362 (22) | 250 | 1 | 31,097 | 20,988 | 53,085 | 526 | 0,17 | 0,97 | 37,64 | 1,11 | 357,88 | 520,61 | 67,46 | 2,76 | |
| 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 | 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: | | | | 34,645 | 21,973 | 82,260 | 665 | 0,29 | 5,62 | 39,64 | 1,13 | 386,77 | 624,83 | 100,76 | 5,93 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурцы соленые порциями | Т/24 (12) | 80 | 1 | 0,541 | 0,075 | 1,300 | 8 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,08 | 18,40 | 19,20 | 11,20 | 0,48 | |
| 2 | Суп картоф.с рыбн.фрикад. | 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) | 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 | 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) | 70 | 1 | 3,904 | 0,724 | 31,452 | 148 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,10 | 74,20 | 17,50 | 2,17 | |
| 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) | 5 | 1 | 0,099 | 0,021 | 0,274 | 2 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 11,15 | 4,65 | 3,50 | 0,08 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----------|-----|---|--------|--------|---------------------|------|------|--------|--------|------|--------|---------------------|--------|-------|
| | Итого: | | | | 40,739 | 36,584 | 141,62 ₄ | 1059 | 0,63 | 52,45 | 65,25 | 5,10 | 201,41 | 693,00 | 194,23 | 10,27 |
| | Итого за день: | | | | 75,384 | 58,557 | 223,88 ₄ | 1724 | 0,91 | 58,07 | 104,88 | 6,23 | 588,18 | 1317,8 ₃ | 294,99 | 16,20 |
| | 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) | 150 | 1 | 0,477 | 0,496 | 12,788 | 58 | 0,04 | 15,00 | 0,00 | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
| 2 | Рассольник Ленинградский с крупой перловой (Сб.р.бл.2004г.) | 132 (22) | 270 | 1 | 1,994 | 3,587 | 15,902 | 104 | 0,10 | 8,14 | 21,60 | 0,26 | 25,73 | 80,22 | 28,27 | 1,10 |
| 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 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 | 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) | 70 | 1 | 3,904 | 0,724 | 31,452 | 148 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,10 | 74,20 | 17,50 | 2,17 |
| 8 | Хлеб пшеничный | (12) | 70 | 1 | 3,904 | 0,790 | 22,351 | 112 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,50 | 110,60 | 32,90 | 2,73 |
| 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: | | | | 42,486 | 47,840 | 132,03 ₁ | 1129 | 0,75 | 100,12 | 78,07 | 6,60 | 227,89 | 744,73 | 206,81 | 14,50 |
| | Итого за день: | | | | 57,149 | 63,417 | 206,77 ₁ | 1626 | 1,05 | 103,06 | 160,03 | 6,96 | 683,72 | 1206,4 ₂ | 300,48 | 17,32 |
| | 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 | 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 | 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 |
| | Итого: | | | | 18,378 | 45,716 | 102,74 ₄ | 896 | 0,38 | 2,31 | 161,98 | 6,15 | 384,91 | 540,31 | 91,28 | 4,58 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Овощи свежие тепличные порциями | (12) | 80 | 1 | 0,473 | 0,338 | 1,453 | 11 | 0,02 | 5,60 | 0,00 | 0,20 | 13,60 | 24,01 | 11,20 | 0,40 |
| 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) | 120 | 1 | | 8,159 | 13,625 | 11,428 | 201 | 0,07 | 4,96 | 0,17 | 3,75 | 27,49 | 119,42 | 22,55 | 1,97 |
| 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 томатный с овощами Д-2,8,9,15. | 522 (5) | 50 | 1 | | 0,601 | 3,439 | 3,338 | 47 | 0,02 | 3,67 | 20,00 | 0,17 | 6,15 | 11,38 | 5,30 | 0,26 |
| 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) | 70 | 1 | | 3,904 | 0,724 | 31,452 | 148 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,10 | 74,20 | 17,50 | 2,17 |
| 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: | | | | | 32,497 | 33,849 | 137,546 | 985 | 0,73 | 17,89 | 68,20 | 5,41 | 151,05 | 675,56 | 264,82 | 13,84 |
| | Итого за день: | | | | | 50,874 | 79,565 | 240,290 | 1881 | 1,12 | 20,20 | 230,17 | 11,57 | 535,95 | 1215,87 | 356,10 | 18,42 |
| | Итого за неделю: | | | | | 304,758 | 336,099 | 1041,224 | 8409 | 5,49 | 507,08 | 855,15 | 45,36 | 2811,24 | 6450,00 | 1494,21 | 99,70 |
| | 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 | 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 | Печенье "Провансаль" | 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 |
| | 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 | Овощи свежие тепличные порциями | (12) | 80 | 1 | | 0,473 | 0,338 | 1,453 | 11 | 0,02 | 5,60 | 0,00 | 0,20 | 13,60 | 24,01 | 11,20 | 0,40 |
| 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) | 15 | 1 | | 3,546 | 3,176 | 0,000 | 43 | 0,01 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 7,68 | 46,24 | 5,61 | 0,69 |
| 4 | Котлета "Рыбка" (из минтай потр б/г) | (7) | 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 | Рис припущенный с овощами | (7) | 200 | 1 | | 4,145 | 6,001 | 46,280 | 256 | 0,07 | 1,50 | 36,00 | 0,42 | 24,14 | 120,21 | 39,62 | 0,94 |
| 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) | 70 | 1 | | 3,904 | 0,724 | 31,452 | 148 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,10 | 74,20 | 17,50 | 2,17 |
| 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: | | | | | 29,069 | 47,614 | 144,09 2 | 1121 | 0,66 | 36,86 | 119,85 | 8,32 | 200,64 | 663,94 | 186,55 | 10,97 |
| | Итого за день: | | | | | 43,336 | 81,583 | 250,23 9 | 1909 | 0,97 | 39,71 | 288,98 | 11,37 | 513,46 | 1042,1 6 | 265,07 | 15,31 |
| | 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) | 150 | 1 | | 0,477 | 0,496 | 12,788 | 58 | 0,04 | 15,00 | 0,00 | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
| 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 | (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 |
| 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) | 70 | 1 | | 3,904 | 0,724 | 31,452 | 148 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,10 | 74,20 | 17,50 | 2,17 |
| 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: | | | | | 38,753 | 34,659 | 148,41 5 | 1061 | 0,84 | 80,81 | 103,03 | 7,46 | 209,52 | 765,48 | 134,63 | 18,74 |
| | Итого за день: | | | | | 57,266 | 60,957 | 223,13 4 | 1670 | 1,25 | 86,14 | 229,08 | 7,99 | 774,90 | 1322,6 0 | 247,13 | 23,25 |
| | 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 | 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) | 40 | 1 | | 2,231 | 0,451 | 12,772 | 64 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| | Итого: | | | | | 38,000 | 28,666 | 99,105 | 806 | 0,35 | 6,82 | 18,18 | 2,33 | 273,51 | 670,38 | 81,69 | 9,25 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Овощи свежие тепличные порциями | (12) | 80 | 1 | | 0,473 | 0,338 | 1,453 | 11 | 0,02 | 5,60 | 0,00 | 0,20 | 13,60 | 24,01 | 11,20 | 0,40 |
| 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) | 15 | 1 | | 3,546 | 3,176 | 0,000 | 43 | 0,01 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 7,68 | 46,24 | 5,61 | 0,69 |
| 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 | 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 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 |
| 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) | 70 | 1 | | 3,904 | 0,724 | 31,452 | 148 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,10 | 74,20 | 17,50 | 2,17 |
| | Итого: | | | | | 41,738 | 40,984 | 122,337 | 1025 | 0,86 | 60,22 | 54,15 | 5,96 | 209,65 | 754,12 | 195,76 | 11,85 |
| | Итого за день: | | | | | 79,738 | 69,650 | 221,443 | 1832 | 1,20 | 67,04 | 72,33 | 8,30 | 483,16 | 1424,50 | 277,45 | 21,10 |
| | 4 день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Омлет натуральный м/н | 340 (22) | 200 | 1 | | 16,748 | 21,389 | 3,314 | 273 | 0,13 | 0,74 | 50,06 | 1,01 | 165,18 | 349,00 | 26,91 | 3,97 |
| 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 | 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 |
| 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 | 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: | | | | | 29,019 | 36,361 | 44,409 | 621 | 0,45 | 7,04 | 70,06 | 1,35 | 342,49 | 661,19 | 91,90 | 7,92 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свеж порц | 253 (1) | 150 | 1 | | 0,477 | 0,496 | 12,788 | 58 | 0,04 | 15,00 | 0,00 | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
| 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) | 100 | 1 | | 10,270 | 13,000 | 10,517 | 200 | 0,12 | 3,00 | 37,45 | 0,69 | 51,14 | 171,99 | 39,97 | 2,15 |
| 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) | 70 | 1 | | 3,904 | 0,724 | 31,452 | 148 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,10 | 74,20 | 17,50 | 2,17 |
| 8 | Соус красный основной 2-В | 528 (12) | 50 | 1 | | 0,463 | 1,527 | 3,325 | 29 | 0,01 | 2,55 | 10,00 | 0,13 | 5,30 | 9,46 | 4,67 | 0,20 |
| | Итого: | | | | | 29,512 | 24,859 | 160,115 | 982 | 0,90 | 52,81 | 84,97 | 3,66 | 213,37 | 728,05 | 317,07 | 17,26 |
| | Итого за день: | | | | | 58,530 | 61,220 | 204,524 | 1603 | 1,35 | 59,85 | 155,03 | 5,01 | 555,85 | 1389,24 | 408,98 | 25,18 |
| | 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 | 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 | 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 |
| | 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 | Овощи свежие тепличные порциями | (12) | 80 | 1 | | 0,473 | 0,338 | 1,453 | 11 | 0,02 | 5,60 | 0,00 | 0,20 | 13,60 | 24,01 | 11,20 | 0,40 |
| 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) | 300 | 1 | | 16,371 | 21,975 | 31,933 | 391 | 0,28 | 40,48 | 0,32 | 5,12 | 53,19 | 273,32 | 67,54 | 4,31 |
| 5 | 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 |
| 6 | Хлеб "Дарницкий" | (12) | 70 | 1 | | 3,904 | 0,724 | 31,452 | 148 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,10 | 74,20 | 17,50 | 2,17 |
| 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 |
| Итого: | | | | | | 33,012 | 32,320 | 129,25 6 | 940 | 0,64 | 61,48 | 17,85 | 6,07 | 146,54 | 601,82 | 156,03 | 11,23 |
| Итого за день: | | | | | | 63,456 | 64,121 | 211,07 5 | 1675 | 0,83 | 64,44 | 21,85 | 14,20 | 460,64 | 1064,5 3 | 213,24 | 13,97 |
| Итого за неделю: | | | | | | 302,32 6 | 337,53 1 | 1110,4 14 | 8689 | 5,60 | 317,18 | 767,27 | 46,86 | 2788,0 2 | 6243,0 2 | 1411,8 7 | 98,81 |

| |
|---|
| Всего: 17098 : 10 = 1710 ккал |
| Всего: 607,084 : 10 = 60,708 грамм белка |
| Всего: 673,631 : 10 = 67,363 грамм жира |
| Всего: 2151,638 : 10 = 215,164 грамм углеводов |
| Всего: 11,09 : 10 = 1,11 мг витамина В1 |
| Всего: 824,26 : 10 = 82,43 мг витамина С |
| Всего: 1622,41 : 10 = 162,24 мкг витамина А |
| Всего: 92,22 : 10 = 9,22 мг витамина Е |
| Всего: 5599,26 : 10 = 559,93 мг кальция |
| Всего: 12693,02 : 10 = 1269,30 мг фосфора |
| Всего: 2906,08 : 10 = 290,61 мг магния |
| Всего: 198,51 : 10 = 19,85 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 - Техничко - технологическая карта

9 - Сборник №14

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