

СОГЛАСОВАНО:

Директор БУ Колымский
политехнический колледж

" 20 " г.

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Телегин С.В.

" 20 " г.

Примерное 12 дневное меню для БУ Колымского политехнического колледжа (завтрак,обед льготной категории,обед СПО) осень 2024год.

№	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 из смеси круп (гречневой,пшенной) с яблоками	180 (30)	250	1		8,550	9,715	38,607	276	0,29	3,66	64,50	0,51	184,66	281,15	116,03	3,76
2	Масло сливочное	(12)	10	1		0,068	6,815	0,000	62	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
3	Какао Панда витаминизированный напиток с молоком	(7)	200	1		3,346	3,002	15,653	103	0,06	9,98	29,00	0,00	176,92	130,50	20,30	0,17
4	Хлеб пшеничный	(12)	60	1		3,904	0,790	22,351	112	0,13	0,00	0,00	0,00	24,50	110,60	32,90	2,73
5	Фрукты свеж порц	253 (1)	200	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:						15,868	20,322	76,611	553	0,48	13,64	133,50	0,61	388,48	525,25	169,22	6,68
Обед																	
1	Овощи свежие тепличные порциями	(12)	60	1		0,355	0,254	1,090	8	0,02	4,20	0,00	0,15	10,20	18,00	8,40	0,30
2	Суп из овощей с фасолью	144 (22)	250	1		1,299	3,359	7,833	67	0,06	24,60	20,00	0,16	31,77	44,06	17,97	0,72
3	Сосиски отварные	413 (22)	120	1		10,485	23,724	0,418	257	0,23	0,00	0,00	0,48	51,72	192,78	24,58	2,24
4	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
5	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
6	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	2	1		0,040	0,008	0,110	1	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03
7	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
8	Соус красный основной 1-В	528 (12)	50	1		0,483	0,713	3,653	23	0,01	2,55	4,00	0,12	4,94	9,01	4,67	0,20
9	Чай с лимоном 200/12/7	629 (12)	219	1		0,209	0,006	10,661	44	0,00	2,90	0,00	0,01	8,11	9,79	5,24	0,90
10	Хлеб "Дарницкий"	(12)	72	1		4,015	0,744	32,351	152	0,08	0,00	0,00	0,00	16,56	76,32	18,00	2,23
11	Хлеб пшеничный йодированный	(0)	60	1		3,765	0,496	24,533	118	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

	Итого:					28,391	34,977	122,110	917	0,49	36,29	59,30	1,95	168,61	431,14	93,64	8,10
	Итого за день:					44,259	55,299	198,721	1470	0,97	49,93	192,80	2,56	557,09	956,39	262,86	14,79
	2 день																
	Завтрак																
1	Запеканка из творога с морковью	272 (28)	200	1		21,521	19,398	27,049	369	0,11	3,00	66,76	0,87	268,52	359,39	53,27	1,31
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	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
4	Хлеб пшеничный	(12)	60	1		0,109	0,012	0,819	4	0,00	0,00	0,00	0,02	0,24	1,15	0,21	0,02
	Итого:					22,793	20,748	43,259	451	0,14	5,65	78,76	0,90	329,70	406,02	60,79	1,43
	Обед																
1	Каша гречневая рассыпчатая с жарен луком	463 (12)	200	1		9,555	7,585	47,619	297	0,41	2,07	28,00	1,30	38,41	292,20	188,46	6,47
2	Овощи свежие тепличные порциями	(12)	60	1		0,355	0,254	1,090	8	0,02	4,20	0,00	0,15	10,20	18,00	8,40	0,30
3	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
4	Цыплята бр.потр.1 кат отварные на супа	(12)	15	1		2,763	2,477	0,000	33	0,02	0,37	0,01	0,06	5,92	30,43	3,73	0,27
5	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	2	1		0,040	0,008	0,110	1	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03
6	Горбуша запеченая в сметанном соусе с гречневой кашей	232 (32)	300	1		28,406	29,675	41,042	545	0,55	1,08	111,37	6,77	164,02	289,95	184,01	5,82
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
8	Хлеб пшеничный йодированный	(0)	60	1		3,765	0,496	24,533	118	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
9	Хлеб "Дарницкий"	(12)	72	1		4,015	0,744	32,351	152	0,08	0,00	0,00	0,00	16,56	76,32	18,00	2,23
	Итого:					54,485	44,703	188,226	1373	1,35	29,82	159,38	10,13	320,39	855,23	463,12	17,56
	Итого за день:					77,278	65,451	231,485	1824	1,49	35,47	238,14	11,03	650,09	1261,25	523,91	18,99
	3 день																
	Завтрак																
1	Колбаса п/к порциями	(0)	40	1		5,780	12,709	0,000	137	0,04	0,00	0,00	0,20	10,40	56,80	8,00	0,76
2	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
3	Чай с молоком натуральным 150/50/15	630 (12)	215	1		1,311	1,034	15,171	75	0,02	0,75	10,00	0,00	65,40	53,25	11,40	0,92
4	Хлеб пшеничный	(12)	80	1		5,205	1,053	29,802	150	0,17	0,00	0,00	0,00	32,67	147,47	43,87	3,64
	Итого:					29,044	36,185	48,287	635	0,36	1,49	60,06	1,21	273,65	606,52	90,18	9,28
	Обед																
1	Щи из свежей капусты с картофелем	120 (12)	250	1		1,501	4,562	8,025	79	0,06	31,13	0,00	2,37	38,82	47,13	21,68	0,82

2	Котлеты рубленые из цыплят охл, запеченые с соусом молочным,и смет соусом	296 (31)	130	1		2,972	8,271	11,080		131	0,05	0,80	50,47	0,30	79,14	76,37	13,12	0,69
3	Говядина отварная(на супа)15г.	(12)	10	1		2,364	2,118	0,000		29	0,01	0,00	0,06	0,06	5,12	30,83	3,74	0,46
4	Сметана 10г	(12)	15	1		0,330	2,115	0,516		22	0,00	0,06	15,00	0,04	13,20	9,15	1,35	0,03
5	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	2	1		0,040	0,008	0,110		1	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03
6	Пюре картофельное м/н	472 (12)	180	1		3,107	4,846	22,951		148	0,20	31,13	30,60	0,22	55,93	116,80	39,57	1,48
7	Компот из смеси ягод св/м с витошкой	(7)	200	1		0,000	0,000	34,242		137	0,30	20,00	0,12	2,34	0,60	0,00	0,00	0,06
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	72	1		4,015	0,744	32,351		152	0,08	0,00	0,00	0,00	16,56	76,32	18,00	2,23
9	Хлеб пшеничный	(12)	40	1		2,603	0,526	14,901		75	0,08	0,00	0,00	0,00	16,33	73,73	21,93	1,82
	Итого:					16,931	23,191	124,176		773	0,78	85,12	96,25	5,33	230,16	432,19	120,79	7,62
	Итого за день:					45,975	59,375	172,463		1408	1,14	86,61	156,31	6,54	503,80	1038,71	210,97	16,90
	4 день																	
	Завтрак 1																	
1	Макаронные изделия отварные с сыром	274 (12)	250	1		11,896	15,124	50,897		387	0,14	0,15	51,77	1,35	242,49	200,83	24,51	1,46
2	Сметана 10г	(12)	15	1		0,330	2,115	0,516		22	0,00	0,06	15,00	0,04	13,20	9,15	1,35	0,03
3	Чай с лимоном 200/15/7	629 (12)	222	1		0,209	0,006	13,266		54	0,00	2,90	0,00	0,01	8,20	9,79	5,24	0,91
4	Хлеб пшеничный	(12)	80	1		5,205	1,053	29,802		150	0,17	0,00	0,00	0,00	32,67	147,47	43,87	3,64
	Итого:					17,640	18,298	94,481		613	0,31	3,11	66,77	1,41	296,55	367,24	74,96	6,04
	Обед																	
1	Овощи свежие тепличные порциями	(12)	60	1		0,355	0,254	1,090		8	0,02	4,20	0,00	0,15	10,20	18,00	8,40	0,30
2	Уха рыбацкая из лососевых пород	181 (12)	250	1		3,483	1,940	11,881		79	0,13	16,88	15,28	0,37	19,73	81,80	23,20	0,95
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	2	1		0,040	0,008	0,110		1	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03
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	Рагу из овощей (3-й вариант)	539 (22)	180	1		3,643	7,721	20,317		165	0,16	39,83	41,76	0,59	57,83	105,46	47,10	1,72
6	Напиток из шиповника с курагой.	773 (7)	200	1		0,548	0,136	20,871		87	0,01	98,25	0,00	1,08	21,81	30,00	15,00	0,68
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	72	1		4,015	0,744	32,351		152	0,08	0,00	0,00	0,00	16,56	76,32	18,00	2,23
8	Хлеб пшеничный	(12)	60	1		3,904	0,790	22,351		112	0,13	0,00	0,00	0,00	24,50	110,60	32,90	2,73
	Итого:					33,387	29,066	120,842		879	0,90	204,89	102,05	7,92	216,89	817,29	178,98	16,87
	Итого за день:					51,027	47,364	215,323		1492	1,22	208,00	168,82	9,33	513,45	1184,53	253,94	22,90
	5 день																	
	Завтрак																	
1	Каша гречневая по деревенски	(7)	250	1		19,068	35,427	42,766		566	0,85	5,14	0,00	5,33	43,71	415,57	196,71	7,37
2	Какао "Панда" витаминизованный с м/н	(7)	200	1		2,456	2,353	10,105		71	0,04	7,30	20,00	0,00	122,09	90,00	14,00	0,12

3	Хлеб пшеничный	(12)	60	1		0,109	0,012	0,819	4	0,00	0,00	0,00	0,02	0,24	1,15	0,21	0,02
4	Яблоки	(12)	150	1		0,507	0,564	14,053	63	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого:					22,140	38,356	67,744	705	0,94	27,44	20,00	5,65	190,04	523,22	224,43	10,80
	Обед																
1	Борщ из свежей капусты	154 (13)	250	1		4,081	6,152	17,543	142	0,09	98,88	0,00	2,58	123,69	96,83	50,08	2,13
2	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
3	Сметана 10г	(12)	15	1		0,330	2,115	0,516	22	0,00	0,06	15,00	0,04	13,20	9,15	1,35	0,03
4	Цыплята бр.потр.1 кат охлажденные отварные на супа	(12)	15	1		2,785	2,497	0,000	34	0,02	0,38	0,01	0,06	5,94	30,68	3,76	0,27
5	Голень цыплят запеченая.	(22)	100	1		3,692	5,620	0,768	68	0,01	0,82	15,03	0,11	166,82	101,89	10,42	0,18
6	Макаронные изделия отварные	469 (12)	180	1		5,723	5,040	41,187	233	0,10	0,00	25,20	0,98	32,99	59,11	10,97	1,15
7	Соус красный основной 2-В	528 (12)	50	1		0,454	0,627	3,325	21	0,01	2,55	4,00	0,12	4,94	9,01	4,67	0,20
8	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
9	Хлеб пшеничный йодированный	(0)	60	1		3,765	0,496	24,533	118	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10	Хлеб "Дарницкий"	(12)	72	1		4,015	0,744	32,351	152	0,08	0,00	0,00	0,00	16,56	76,32	18,00	2,23
	Итого:					24,944	23,313	139,578	868	0,32	107,69	59,24	3,88	375,90	387,62	102,75	6,34
	Итого за день:					47,084	61,670	207,322	1573	1,26	135,12	79,24	9,53	565,94	910,84	327,18	17,14
	6 день																
	Завтрак																
1	Запеканка капуст.с говяд. м/с Д-5.8.9.10	420 (5)	200	1		22,683	25,349	20,122	399	0,15	71,75	39,31	1,00	154,87	321,87	58,02	4,25
2	Сметана 10г	(12)	30	1		0,659	4,230	1,032	45	0,01	0,12	30,00	0,09	26,40	18,30	2,70	0,06
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
4	Хлеб пшеничный	(12)	60	1		3,904	0,790	22,351	112	0,13	0,00	0,00	0,00	24,50	110,60	32,90	2,73
5	Вафли вес, индв упак	12 (1)	40	1		1,239	10,125	21,749	183	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:					29,637	41,528	80,366	814	0,31	72,52	79,31	1,09	266,22	495,77	100,62	7,13
	Обед																
1	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
2	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
3	Сметана 10г	(12)	5	1		0,110	0,705	0,172	7	0,00	0,02	5,00	0,01	4,40	3,05	0,45	0,01
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	2	1		0,040	0,008	0,110	1	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03
5	Жаркое по домашнему из говядины .	436 (22)	250	1		22,116	21,893	21,474	371	0,26	32,08	27,19	0,84	45,88	344,70	66,87	5,19
6	Напиток клюквенно- брусничный	(0)	200	1		0,127	0,082	24,320	99	0,00	3,75	0,13	0,25	5,59	3,38	2,75	0,20
7	Хлеб пшеничный	(12)	60	1		3,904	0,790	22,351	112	0,13	0,00	0,00	0,00	24,50	110,60	32,90	2,73
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	72	1		4,015	0,744	32,351	152	0,08	0,00	0,00	0,00	16,56	76,32	18,00	2,23

	Итого:					35,704	30,720	115,50 ₂	881	0,58	45,39	52,41	1,45	132,90	660,42	154,16	12,10
	Итого за день:					65,341	72,248	195,86 ₈	1695	0,89	117,91	131,72	2,54	399,12	1156,1 ₉	254,78	19,23
	Итого за неделю:					330,96 ₄	361,40 ₈	1221,1 ₈₃	9461	6,97	633,05	967,03	41,53	3189,5 ₀	6507,9 ₂	1833,6 ₄	109,96
	2 неделя																
	1 день																
	Завтрак																
1	Каша боярская м/н	260 (13)	300	1		12,021	31,345	74,318	627	0,39	2,37	198,71	0,67	296,73	394,28	92,28	3,54
2	Какао "Панда" витаминизированный с м/н	(7)	200	1		2,456	2,353	10,105	71	0,04	7,30	20,00	0,00	122,09	90,00	14,00	0,12
3	Хлеб пшеничный	(12)	60	1		0,109	0,012	0,819	4	0,00	0,00	0,00	0,02	0,24	1,15	0,21	0,02
4	Печенье в ассортименте 1/38 гр	(7)	1	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:					14,585	33,710	85,242	703	0,43	9,67	218,71	0,69	419,06	485,42	106,49	3,67
	Обед																
1	Овощи свежие тепличные порциями	(12)	60	1		0,355	0,254	1,090	8	0,02	4,20	0,00	0,15	10,20	18,00	8,40	0,30
2	Уха рыбацкая из лосолевых пород	181 (12)	250	1		3,483	1,940	11,881	79	0,13	16,88	15,28	0,37	19,73	81,80	23,20	0,95
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	2	1		0,040	0,008	0,110	1	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03
4	Картофель запеченный с куриным филе в сметанном соусе под сырной корочкой	(7)	250	1		11,576	17,075	39,226	357	0,34	54,33	30,06	3,12	364,44	357,27	81,96	2,79
5	Чай с лимоном 200/12/7	629 (12)	219	1		0,209	0,006	10,661	44	0,00	2,90	0,00	0,01	8,11	9,79	5,24	0,90
6	Хлеб пшеничный йодированный	(0)	60	1		3,765	0,496	24,533	118	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб "Дарницкий" 2/35	(12)	72	1		4,015	0,744	32,351	152	0,08	0,00	0,00	0,00	16,56	76,32	18,00	2,23
	Итого:					23,443	20,524	119,85 ₃	758	0,57	80,31	45,34	3,65	423,50	545,04	138,20	7,20
	Итого за день:					38,028	54,234	205,09 ₅	1461	1,01	89,98	264,05	4,34	842,55	1030,4 ₆	244,70	10,87
	2 день																
	Завтрак 1																
1	Омлет с колбасой вареной м/н	286 (12)	200	1		18,265	28,696	2,677	342	0,23	3,34	52,74	1,05	151,63	368,03	32,23	4,05
2	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
3	Хлеб пшеничный	(12)	80	1		5,205	1,053	29,802	150	0,17	0,00	0,00	0,00	32,67	147,47	43,87	3,64
	Итого:					24,622	30,783	47,590	566	0,42	3,99	62,74	1,05	244,75	560,50	83,10	7,79
	Обед																
1	Овощи свежие тепличные порциями	(12)	60	1		0,355	0,254	1,090	8	0,02	4,20	0,00	0,15	10,20	18,00	8,40	0,30
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)	15	1		2,785	2,497	0,000	34	0,02	0,38	0,01	0,06	5,94	30,68	3,76	0,27
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	2	1		0,040	0,008	0,110	1	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03
5	Биточек гурман	422 (12)	100	1		5,128	13,816	4,519	163	0,08	9,93	0,04	3,66	113,35	105,78	14,52	0,77
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	Компот из вишни св/м с яблоками	(7)	200	1		0,246	0,040	23,432	95	0,01	5,82	0,09	0,12	13,92	10,56	9,09	0,76
8	Рис припущенный	466 (12)	180	1		3,543	4,299	40,558	215	0,05	0,00	25,20	0,32	16,49	98,42	32,09	0,72
9	Хлеб пшеничный йодированный	(0)	90	1		5,647	0,744	36,799	176	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10	Хлеб "Дарницкий" 2/35	(12)	72	1		4,015	0,744	32,351	152	0,08	0,00	0,00	0,00	16,56	76,32	18,00	2,23
	Итого:					23,826	27,134	153,926	955	0,35	29,90	55,34	4,57	213,53	421,99	114,35	6,12
	Итого за день:					48,449	57,917	201,516	1521	0,77	33,89	118,08	5,62	458,28	982,49	197,44	13,90
	3 день																
	Завтрак																
1	Пудинг из творога с яблоками / 100г./	240 (30)	200	1		22,606	18,122	25,918	357	0,11	5,31	40,14	0,87	255,93	378,60	46,77	2,79
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 молоком натуральным 150/50/15	630 (12)	215	1		1,311	1,034	15,171	75	0,02	0,75	10,00	0,00	65,40	53,25	11,40	0,92
4	Хлеб пшеничный	(12)	60	1		0,109	0,012	0,819	4	0,00	0,00	0,00	0,02	0,24	1,15	0,21	0,02
	Итого:					27,194	19,262	69,058	558	0,16	6,56	50,14	0,99	480,07	547,49	75,39	3,82
	Обед																
1	Борщ из свежей капусты	154 (13)	250	1		4,081	6,152	17,543	142	0,09	98,88	0,00	2,58	123,69	96,83	50,08	2,13
2	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
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	2	1		0,040	0,008	0,110	1	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03
4	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
5	Рагу из отврных цыплят охлд. с овощами туц	2,25 (5)	300	1		27,496	28,236	47,162	553	0,50	58,89	0,06	5,30	83,79	444,94	117,38	5,05
6	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
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	72	1		4,015	0,744	32,351	152	0,08	0,00	0,00	0,00	16,56	76,32	18,00	2,23
8	Хлеб пшеничный	(12)	60	1		3,904	0,790	22,351	112	0,13	0,00	0,00	0,00	24,50	110,60	32,90	2,73
	Итого:					44,147	40,517	144,143	1118	0,85	167,81	10,15	9,60	309,49	818,89	246,27	13,29
	Итого за день:					71,341	59,779	213,202	1676	1,02	174,37	60,29	10,59	789,56	1366,38	321,65	17,10
	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	Какао "Панда" витаминизованный с м/н	(7)	200	1		2,456	2,353	10,105	71	0,04	7,30	20,00	0,00	122,09	90,00	14,00	0,12

3	Фрукты свеж порц	253 (1)	200	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	Хлеб пшеничный	(12)	60	1		0,109	0,012	0,819	4	0,00	0,00	0,00	0,02	0,24	1,15	0,21	0,02
	Итого:					9,548	11,594	57,078	371	0,24	8,82	81,92	0,31	279,38	310,17	69,05	1,39
	Обед																
1	Лапша домашняя С1106	1106 (1)	250	1		27,052	9,173	158,185	824	0,44	0,00	0,22	3,88	99,45	325,71	46,28	4,55
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	2	1		0,040	0,008	0,110	1	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03
3	Цыплята бр.потр.1 кат охлажденные отварные на супа	(12)	15	1		2,785	2,497	0,000	34	0,02	0,38	0,01	0,06	5,94	30,68	3,76	0,27
4	Жаркое по домашнему из говядины .	436 (22)	300	1		26,539	26,272	25,768	446	0,31	38,50	32,63	1,01	55,06	413,64	80,24	6,23
5	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
6	Хлеб пшеничный йодированный	(0)	90	1		5,647	0,744	36,799	176	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	72	1		4,015	0,744	32,351	152	0,08	0,00	0,00	0,00	16,56	76,32	18,00	2,23
	Итого:					66,078	39,439	272,294	1708	0,85	40,88	32,86	4,95	182,07	848,21	149,68	13,37
	Итого за день:					75,626	51,033	329,372	2079	1,09	49,70	114,78	5,26	461,45	1158,37	218,73	14,76
	5 день																
	Завтрак																
1	Макаронник с печенью говяжья запеченый	273 (31)	220	1		22,652	16,666	44,806	420	0,47	41,09	32,01	6,11	46,65	453,86	37,91	9,76
2	Соус красный основной 1-В	528 (12)	50	1		0,483	0,713	3,653	23	0,01	2,55	4,00	0,12	4,94	9,01	4,67	0,20
3	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
4	Хлеб пшеничный	(12)	60	1		3,904	0,790	22,351	112	0,13	0,00	0,00	0,00	24,50	110,60	32,90	2,73
	Итого:					27,884	18,169	95,093	655	0,65	51,64	36,01	7,82	116,09	609,46	95,48	13,09
	Обед																
1	Овощи свежие тепличные порциями	(12)	60	1		0,355	0,254	1,090	8	0,02	4,20	0,00	0,15	10,20	18,00	8,40	0,30
2	Щи из свежей капусты с картофелем	120 (12)	250	1		1,501	4,562	8,025	79	0,06	31,13	0,00	2,37	38,82	47,13	21,68	0,82
3	Цыплята бр.потр.1 кат охлажденные отварные на супа	(12)	10	1		1,857	1,665	0,000	22	0,01	0,25	0,01	0,04	3,96	20,45	2,51	0,18
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	2	1		0,040	0,008	0,110	1	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03
5	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
6	Горбуша запеченная с сыром, морковью, белым соусом	(7)	120	1		3,961	9,891	11,124	149	0,09	7,51	3,14	4,29	148,53	140,03	50,25	1,11
7	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
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	72	1		4,015	0,744	32,351	152	0,08	0,00	0,00	0,00	16,56	76,32	18,00	2,23
9	Хлеб пшеничный	(12)	60	1		3,904	0,790	22,351	112	0,13	0,00	0,00	0,00	24,50	110,60	32,90	2,73
10	Каша гречневая рассыпчатая.	463 (12)	180	1		7,346	5,745	36,470	227	0,32	1,26	25,20	0,68	30,38	225,38	146,99	4,99

	Итого:					23,295	25,139	136,38 9	865	0,71	49,53	38,35	7,71	290,71	648,64	286,05	12,83
	Итого за день:					51,179	43,308	231,48 3	1520	1,36	101,17	74,36	15,53	406,80	1258,1 1	381,53	25,93
	6 день																
	Завтрак																
1	Лапшевник с творогом Д-2.5.7.10.15	288 (5)	220	1		17,321	11,567	46,803	361	0,14	0,38	23,28	1,17	143,59	238,45	30,40	1,67
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	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
4	Хлеб пшеничный	(12)	60	1		3,904	0,790	22,351	112	0,13	0,00	0,00	0,00	24,50	110,60	32,90	2,73
	Итого:					22,387	13,694	84,546	551	0,28	3,03	35,28	1,18	229,03	394,53	70,61	4,51
	Обед																
1	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
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	2	1		0,040	0,008	0,110	1	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03
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	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
5	Компот из смеси ягод св/м с витошкой	(7)	200	1		0,000	0,000	34,242	137	0,30	20,00	0,12	2,34	0,60	0,00	0,00	0,06
6	Хлеб "Дарницкий"	(12)	72	1		4,015	0,744	32,351	152	0,08	0,00	0,00	0,00	16,56	76,32	18,00	2,23
7	Хлеб пшеничный	(12)	60	1		3,904	0,790	22,351	112	0,13	0,00	0,00	0,00	24,50	110,60	32,90	2,73
	Итого:					41,286	36,040	154,93 9	1109	0,97	43,59	80,27	3,73	144,74	700,19	171,52	10,84
	Итого за день:					63,674	49,734	239,48 5	1660	1,25	46,62	115,56	4,91	373,77	1094,7 2	242,13	15,35
	Итого за неделю:					348,29 6	316,00 6	1420,1 52	9918	6,50	495,74	747,12	46,25	3332,4 0	6890,5 3	1606,1 8	97,92

Всего: 19379 : 12 = 1615 ккал
Всего: 679,260 : 12 = 56,605 грамм белка
Всего: 677,413 : 12 = 56,451 грамм жира
Всего: 2641,335 : 12 = 220,111 грамм углеводов
Всего: 13,46 : 12 = 1,12 мг витамина В1
Всего: 1128,79 : 12 = 94,07 мг витамина С
Всего: 1714,15 : 12 = 142,85 мкг витамина А
Всего: 87,79 : 12 = 7,32 мг витамина Е
Всего: 6521,90 : 12 = 543,49 мг кальция
Всего: 13398,45 : 12 = 1116,54 мг фосфора
Всего: 3439,82 : 12 = 286,65 мг магния
Всего: 207,88 : 12 = 17,32 мг железа

Технолог

Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 5 - Диетический сборник.Изд.1989г.
- 7 - Техничко - технологическая карта
- 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
- 28 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для ПОП 2002 г.
- 30 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва 2011г
- 31 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2016г.
- 32 - Сбоник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий, Пермь 2011г.