

СОГЛАСОВАНО
Директор БУ "Радужинский
политехнический колледж"
" " 20 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный предприниматель
" " 20 г.

Примерное двухнедельное циклическое меню для Политехнического колледжа г Радужный (завтрак,обед,льготной категории,обед СПО)
весна/осень.

№	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	Каша боярская м/н	260 (13)	250	1		10,017	26,121	61,932	523	0,32	1,98	165,59	0,56	247,27	328,56	76,90	2,95
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	Бутерброд с сыром на б/кунц. 30/60	(1)	75	1		9,094	9,812	28,751	240	0,08	0,17	0,05	1,53	279,46	194,24	22,36	0,87
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:					24,908	38,960	128,741	965	0,55	3,45	185,64	2,09	668,18	707,60	141,46	6,30
	Обед																
1	Огурцы свежие тепличные порциями 100 гр	(12)	50	1		0,296	0,047	0,908	5	0,01	3,50	0,00	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25
2	Суп из овощей /200г./	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)	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
4	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
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	Печень по домашнему туз 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
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	Чай с сахаром 200/12	(7)	222	1		0,166	0,000	10,973	45	0,00	0,10	0,00	0,00	5,56	8,64	4,61	0,90
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
10	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:					52,662	47,432	138,501	1192	1,13	144,85	98,03	13,19	227,24	1076,59	163,30	23,82

	Итого за день:					77,570	86,392	267,24 ₂	2157	1,68	148,30	283,67	15,28	895,42	1784,1 ₉	304,76	30,13
	2 день																
	Завтрак																
1	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
2	Горбуша запеченная с сыром, морковью, белым соусом 1/120	(7)	80	1		15,427	13,252	4,304	198	0,19	2,65	37,30	4,23	101,03	62,00	34,55	0,81
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)	80	1		0,145	0,016	1,092	5	0,00	0,00	0,00	0,03	0,32	1,53	0,28	0,02
	Итого:					24,887	20,685	61,029	530	0,56	4,70	75,30	5,01	195,56	358,95	205,16	6,47
	Обед																
1	Щи из свежей капусты с картофелем	120 (12)	250	1		1,501	4,562	8,025	79	0,07	31,13	0,00	2,37	38,82	47,13	21,68	0,82
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)	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
5	Котлета Appetitная (филе цыпл)	416 (7)	120	1		8,711	33,155	6,940	361	0,37	1,44	0,00	6,61	33,47	145,52	27,35	2,09
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	Соус молочный (для подачи к блюду) 50г.	595 (22)	50	1		0,818	2,191	3,167	36	0,01	0,33	16,00	0,07	31,17	25,69	3,94	0,07
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	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
10	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
11	Фрукты свеж порц	253 (1)	100	1		0,318	0,331	8,526	38	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:					24,492	50,210	113,14 ₁	1002	0,84	100,04	51,70	9,66	227,40	540,77	149,53	11,39
	Итого за день:					49,378	70,895	174,17 ₀	1532	1,40	104,74	126,99	14,67	422,96	899,72	354,69	17,86
	3 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	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		3,346	0,677	19,158	96	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34
	Итого:					26,189	21,412	61,659	544	0,24	5,75	78,76	0,88	355,41	507,92	93,18	4,58
	Обед																
1	Суп картофельный с горохом / Сб.р.бл.2004г./	139 (22)	250	1		4,710	4,597	17,198	129	0,24	12,10	0,00	2,41	39,62	109,06	39,12	2,03
2	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

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	Цыплята-брой.потр.1кат охлажд отварные 100г	(22)	120	1		22,605	20,239	0,257	274	0,14	3,40	0,06	0,46	35,63	247,86	30,16	2,11
5	Рис припущенный	466 (12)	200	1		3,937	4,777	45,064	239	0,06	0,00	28,00	0,35	18,32	109,35	35,66	0,80
6	Соус сметанный с луком Д-7,9,10,15.	539 (5)	50	1		0,831	6,066	3,222	71	0,02	1,34	27,00	1,10	33,13	24,86	4,63	0,25
7	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	1		0,254	0,116	21,262	87	0,01	130,00	0,00	0,34	6,20	1,60	1,60	0,32
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		2,231	0,451	12,772	64	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:					41,386	39,475	132,23₆	1050	0,63	149,21	55,07	4,73	173,84	664,55	153,10	9,60
	Итого за день:					67,575	60,888	193,89₄	1594	0,87	154,96	133,83	5,60	529,25	1172,4₇	246,28	14,17
	4 день																
	Завтрак																
1	Омлет с зеленым горошком 120г.	219 (30)	200	1		13,310	17,225	11,272	253	0,14	3,33	55,68	0,90	155,87	287,07	29,23	2,88
2	Сырная палочка м/н.	17 (9)	50	1		5,297	15,231	22,370	248	0,07	0,08	5,08	3,62	95,11	92,25	12,42	0,59
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	Хлеб пшеничный йодированный	(0)	80	1		5,020	0,662	32,710	157	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:					26,077	35,468	85,252	765	0,25	4,71	80,76	4,52	371,42	469,32	55,66	3,61
	Обед																
1	Овощи свежие тепличные порциями	(12)	50	1		0,296	0,211	0,908	7	0,01	3,50	0,00	0,13	8,50	15,00	7,00	0,25
2	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
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	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
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	Жаркое по домашнему из говядины 100/200	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
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 "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		2,231	0,451	12,772	64	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:					43,727	39,539	113,90₆	986	0,64	151,64	37,65	5,44	278,55	767,25	203,49	13,39
	Итого за день:					69,804	75,007	199,15₉	1751	0,90	156,35	118,41	9,96	649,97	1236,5₆	259,15	17,00
	5 день																
	Завтрак																
1	Вареники ленивые отварные	293 (12)	200	1		52,813	38,909	29,120	678	0,30	0,78	1,08	2,35	422,13	909,89	73,86	8,00

2	Сметана 10г	(12)	20	1		0,439	2,820	0,688	30	0,01	0,08	20,00	0,06	17,60	12,20	1,80	0,04
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	Хлеб пшеничный	(12)	80	1		4,462	0,902	25,544	128	0,14	0,00	0,00	0,00	28,00	126,40	37,60	3,12
	Итого:					58,933	43,594	69,465	906	0,47	1,56	30,38	2,41	528,57	1098,0₃	123,87	12,10
	Обед																
1	Рассольник Ленинградский с крупой перловой (Сб.р.бл.2004г.)	132 (22)	250	1		1,815	4,454	14,724	106	0,09	7,54	0,00	2,40	22,62	72,88	26,18	1,01
2	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
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	Минтай св/м б/г тушеный с овощами	309 (12)	120	1		10,158	5,546	6,350	116	0,12	8,11	7,38	3,10	48,77	206,87	58,07	1,19
6	Рагу из овощей	215 (12)	180	1		2,732	6,158	16,801	134	0,14	34,79	4,32	3,05	43,50	87,53	40,04	1,37
7	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	1		0,254	0,116	21,262	87	0,01	130,00	0,00	0,34	6,20	1,60	1,60	0,32
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		2,231	0,451	12,772	64	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
10	Фрукты свеж порц	253 (1)	100	1		0,318	0,331	8,526	38	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:					27,243	23,509	113,06₇	773	0,58	193,21	16,71	9,22	188,38	585,66	181,06	10,46
	Итого за день:					86,176	67,102	182,53₂	1679	1,05	194,77	47,09	11,63	716,95	1683,6₉	304,93	22,56
	Итого за неделю:					350,50₃	360,28₄	1016,9₉₈	8713	5,90	759,12	709,99	57,14	3214,5₅	6776,6₃	1469,8₁	101,71
	2 неделя																
	1 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	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)	80	1		4,462	0,902	25,544	128	0,14	0,00	0,00	0,00	28,00	126,40	37,60	3,12
4	Шоколад мал	(0)	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:					15,284	15,040	87,288	546	0,47	5,79	100,00	0,33	362,85	480,88	117,58	5,42
	Обед																
1	Овощи свежие тепличные порциями	(12)	50	1		0,296	0,211	0,908	7	0,01	3,50	0,00	0,13	8,50	15,00	7,00	0,25
2	Суп картофельный с гречневой крупой /200 г /	560 (26)	250	1		2,057	3,456	14,665	98	0,12	15,25	20,00	0,22	19,30	74,05	34,71	1,30
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	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	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
6	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
7	Соус сметанный с луком	638 (12)	50	1		0,626	2,043	3,139	33	0,01	1,04	15,25	0,11	15,32	16,16	3,04	0,16
8	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
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
10	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:					32,523	41,232	134,40₈	1039	0,72	30,55	63,26	3,74	218,39	602,40	147,23	9,98
	Итого за день:					47,807	56,272	221,69₆	1584	1,19	36,34	163,26	4,07	581,24	1083,2₈	264,81	15,40
	2 день																
	Завтрак																
1	Колбаса варенная, тушенная с капустой 250гр	(7)	250	1		4,508	10,299	21,645	197	0,11	104,38	51,25	0,65	130,69	106,89	56,22	2,01
2	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
3	Хлеб пшеничный	(12)	80	1		4,462	0,902	25,544	128	0,14	0,00	0,00	0,00	28,00	126,40	37,60	3,12
4	Печенье масляное	(7)	50	1		16,865	28,842	26,664	434	0,14	0,00	83,04	1,41	83,78	286,74	20,38	3,74
	Итого:					26,679	40,043	98,135	860	0,44	112,38	134,29	3,67	282,47	556,03	134,20	9,27
	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)	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
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	Котлеты руб.из говядины с луком	416 (12)	120	1		16,599	18,788	14,732	294	0,13	1,20	29,16	0,87	44,42	256,39	44,66	4,45
6	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
7	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
8	Компот из смородины св/м.	(7)	200	1		0,238	0,099	22,742	93	0,01	60,00	0,00	0,21	11,52	9,90	9,30	0,46
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
10	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
11	Фрукты свеж порц	253 (1)	100	1		0,318	0,331	8,526	38	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:					40,998	38,868	153,12₃	1126	0,80	176,05	62,28	5,30	283,76	839,35	327,17	19,74
	Итого за день:					67,677	78,912	251,25₉	1986	1,24	288,43	196,57	8,97	566,23	1395,3₈	461,36	29,01
	3 день																
	Завтрак																
1	Сырники с морковью	295 (12)	200	1		23,742	19,357	37,853	421	0,14	2,95	0,10	5,15	259,46	375,55	55,60	1,53
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 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	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
	Итого:					28,877	21,412	74,597	607	0,28	5,65	11,40	5,16	345,28	536,17	99,41	5,12
	Обед																
1	Овощи свежие тепличные порциями	(12)	50	1		0,296	0,211	0,908	7	0,01	3,50	0,00	0,13	8,50	15,00	7,00	0,25
2	Суп картоф.с рыбн.фрикад.	104 (5)	250	1		102,34 5	101,81 7	21,904	1413	0,79	20,63	8,31	6,88	522,97	1810,5 4	141,16	23,87
3	Плов из цыплят охлажд 100/200	449 (12)	350	1		29,213	32,501	56,802	637	0,25	11,07	70,06	1,20	58,47	413,82	86,91	3,56
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	Напиток яблочный со смесью "Валетек Классные Витаминки"	(7)	200	1		0,084	0,094	21,290	86	0,08	7,50	0,03	0,64	4,45	2,75	2,25	0,59
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)	50	1		2,788	0,564	15,965	80	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95
	Итого:					138,78 2	135,94 0	149,33 0	2376	1,31	44,70	78,40	8,84	632,92	2399,2 9	280,22	32,49
	Итого за день:					167,65 8	157,35 1	223,92 7	2983	1,59	50,35	89,80	14,00	978,20	2935,4 6	379,63	37,61
	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	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	Колбаса п/к порциями	(0)	50	1		7,225	15,886	0,000	172	0,05	0,00	0,00	0,25	13,00	71,00	10,00	0,95
4	Хлеб пшеничный	(12)	80	1		4,462	0,902	25,544	128	0,14	0,00	0,00	0,00	28,00	126,40	37,60	3,12
	Итого:					29,586	39,211	43,970	647	0,34	1,39	60,06	1,26	266,63	591,40	81,51	8,13
	Обед																
1	Щи из свежей капусты с картофелем	120 (12)	250	1		1,501	4,562	8,025	79	0,07	31,13	0,00	2,37	38,82	47,13	21,68	0,82
2	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
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	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
6	Пюре картофельное м/н	472 (12)	150	1		2,589	4,038	19,126	123	0,16	25,94	25,50	0,18	46,60	97,33	32,98	1,23
7	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
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		2,231	0,451	12,772	64	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
10	Фрукты свеж порц	253 (1)	100	1		0,318	0,331	8,526	38	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:					33,964	33,313	102,68 9	846	0,82	116,21	75,53	8,62	221,93	763,43	147,59	17,66

	Итого за день:					63,550	72,524	146,658	1494	1,17	117,60	135,58	9,88	488,56	1354,83	229,10	25,79
	5 день																
	Завтрак																
1	Лапшевник с творогом Д-2.5.7.10.15	288 (5)	200	1		15,746	10,515	42,548	328	0,12	0,35	21,17	1,06	130,54	216,78	27,64	1,52
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	Йогурт молочный питьевой /0,5л. /	698 (22)	100	1		2,597	2,068	9,831	68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб пшеничный	(12)	80	1		4,462	0,902	25,544	128	0,14	0,00	0,00	0,00	28,00	126,40	37,60	3,12
	Итого:					22,816	13,789	78,204	528	0,27	2,35	23,17	1,07	159,02	343,65	65,55	4,66
	Обед																
1	Овощи свежие тепличные порциями	(12)	50	1		0,296	0,211	0,908	7	0,01	3,50	0,00	0,13	8,50	15,00	7,00	0,25
2	Суп картофельный с рисом	138 (22)	250	1		1,703	2,113	15,168	87	0,11	16,50	12,00	0,18	20,09	64,36	25,29	0,93
3	Цыплята бр.потр.1 кат охлажденные отварные на супа	(12)	20	1		3,713	3,329	0,000	45	0,02	0,50	0,01	0,07	7,92	40,90	5,01	0,36
4	Котлета "Рыбка" (из минтая потр.б/г) 83	(7)	120	1		12,576	27,172	11,700	342	0,35	2,40	4,36	8,42	53,92	255,43	56,80	2,86
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	Рагу из овощей	215 (12)	200	1		3,028	7,114	18,667	151	0,15	38,66	0,00	3,91	48,04	96,92	44,48	1,52
7	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	1		0,254	0,116	21,262	87	0,01	130,00	0,00	0,34	6,20	1,60	1,60	0,32
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		2,231	0,451	12,772	64	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:					27,856	41,260	112,938	935	0,80	193,56	16,37	13,05	179,69	615,59	178,38	10,06
	Итого за день:					50,673	55,049	191,142	1463	1,07	195,91	39,54	14,12	338,71	959,25	243,93	14,71
	Итого за неделю:					397,366	420,108	1034,682	9509	6,26	688,62	624,76	51,04	2952,94	7728,19	1578,84	122,53

Всего: 18222 : 10 = 1822 ккал
Всего: 747,869 : 10 = 74,787 грамм белка
Всего: 780,393 : 10 = 78,039 грамм жира
Всего: 2051,680 : 10 = 205,168 грамм углеводов
Всего: 12,16 : 10 = 1,22 мг витамина В1
Всего: 1447,75 : 10 = 144,77 мг витамина С
Всего: 1334,75 : 10 = 133,48 мкг витамина А
Всего: 108,19 : 10 = 10,82 мг витамина Е
Всего: 6167,49 : 10 = 616,75 мг кальция
Всего: 14504,83 : 10 = 1450,48 мг фосфора
Всего: 3048,65 : 10 = 304,86 мг магния
Всего: 224,24 : 10 = 22,42 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
- 13 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1997г
- 22 - Сборник рецептур блюд и кулинар. изделий для ПОП при общеобр. школах 2004 г
- 26 - Сборник рецептур национальных блюд и кулинарных изделий 2002г
- 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