

Согласовано:

Начальник территориального отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Татарстан в Альметьевском, Занкинском Ленингорском районах

Хайруллина И.В.

Утверждаю  
 Директор ГАПОУ  
 "Сармановский аграрный колледж"  
 В.З. Аметдинов  
 Сармановский аграрный колледж

на 2 полугодие 2021-2022 учебного года студентов с 12-18 лет на весенний-летний периоды



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг							Витамин, мг	№ рецеп-туры
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A		

I неделя 1 день (понедельник)														
Обед	Шип из св капусты с картофелем	250,00	1,75	4,89	8,49	97	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0	88
	Макаронны отварные	200,00	17,54	18,7	115,86	701,9	3,10	27,4	145,74	3,1	0,3	0	0,02	309
	Гуляш из говядины	100\75	23,8	19,52	5,74	293,84	29,40	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	0,02	591
	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,04	0	31	125,6	6,40	0	3,6	0,18	0,01	3,2	0	868
	Икра свекольная	100,00	2,9	6,9	12,33	123,02	38,24	29,63	60,79	1,77	0,03	6,72	0	126
	Хлеб пшеничный	100	6,7	0,89	50,3	240	26,24	0	0	2,92	0,13	0	0	61
	Итого		52,73	50,9	223,72	1581,36	146,71	147,15	492,74	11,57	0,74	29,92	0,04	61
	Пюре картофельное	200,00	4,98	6,4	27,26	186,56	49,30	37	115,46	1,44	0,18	20	0,03	694
	Масло сливочное	10,00	0,4	30,5	0,5	710	1,00	0	2	0	0	0	0,1	14
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощ.	100\20	19,3	9,63	8,53	183,33	52,11	59,77	238,46	0,96	0,05	5,99	0,01	229
Ужин	Чай с сахаром	200,00	0,2	0	40	56,8	6,00	0	0	0,4	0	0	0	376
	Хлеб пшеничный	82,5	6,27	0,57	41,5	34,7	21,65	0	0	2,41	0,111	0	0	61
	Печенье	50	10,25	5,75	45	235	9,00	0	0,25	0,6	0,08	0	0	
	Кефир	200	5,8	5	8	106	240,00	28	190	0,2	0,08	1,4	0,04	966
Доп. ужин прожив. в общ.	Итого		47,2	57,85	170,79	1512,39	379,06	124,77	546,17	6,01	0,501	27,39	0,18	2340
	ИТОГО		99,93	108,75	394,51	3093,75	525,77	271,92	1038,91	17,58	1,241	57,31	0,22	
I неделя 2 день (вторник)														
Завтрак	Закваска из творога	200,00	41,24	30,52	48	414,21	335,40	72,48	510,97	1,24	0,13	1,09	0,04	223
	Масло сливочное	10,00	0,4	30,5	0,5	710	1,00	0	2	0	0	0	0,1	14
	Сыр порцирами	10,00	4,65	2,95	0	45,15	88,00	3,5	50	0,1	0	0,07	0,26	15
	Чай с сахаром	200,00	0,2	0	40	56,8	6,00	0	0	0,4	0	0	0	376
	Хлеб пшеничный	82,50	6,27	0,57	41,5	34,7	21,65	0	0	2,41	0,111	0	0	61
Итого		52,76	64,54	130	1260,86	452,05	75,98	562,97	4,15	0,241	1,16	0,4		

8

	Рассолыльник на м/к бульоне	250,00	2	5,11	16,93	121,75	24,95	26,4	63,3	0,94	0,1	7,54	0	197	
Обед	Голубцы ленивые с отварным мясом	200,00	25,38	20,25	64,6	462,21	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	0,06	288	
	Икра морковная	100,00	2,2	4,6	10,88	93,7	30,64	41,28	70	1,22	0,05	5,12	0,05	126	
	Кисель фруктово ягодный	200,00	0,2	0	32,6	132	18,00	0	4,29	0,6	0	0,4	0	874	
	Хлеб пшеничный	100,00	6,7	0,89	50,3	240	26,24	0	0	2,92	0,13	0	0	61	
	Итого		36,48	30,85	175,31	1049,66	156,21	127,06	386,72	8,42	0,36	14,32	0,11	1546	
Ужин	Каша пшеничная молочная с маслом	200,00	14,35	14,81	55,05	408,88	211,11	1,6	206,66	3,66	0,34	1,6	0,04	11	
	Птица отварная	100,00	21,1	13,6	0	206,25	39,00	20	143	1,8	0,04	0	0,02	637	
	Масло сливочное	10,00	0,4	30,5	0,5	710	1,00	0	2	0	0	0	0,1	14	
	Чай с сахаром	200,00	0,2	0	40	56,8	6,00	0	0	0,4	0	0	0	376	
	Хлеб пшеничный	82,5	6,27	0,57	41,5	34,7	21,65	0	0	2,41	0,111	0	0	61	
	Раженка	200	5,8	5	8,4	108	248,00	28	184	0,2	0,004	0,6	0,08	966	
Доп. ужин прожив. в общ.	Итого		48,12	64,48	145,45	1524,63	526,76	49,6	535,66	8,47	0,495	2,2	0,24		
	ИТОГО		137,36	159,87	450,76	3835,15	1135,02	252,64	1485,4	21,04	1,096	17,68	0,75		
1 неделя 3 День	Омлет натуральный	200/5	18,99	28,32	3,51	345,9	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	0,45	210	
Завтрак	Масло сливочное	10,00	0,4	30,5	0,5	710	1,00	0	2	0	0	0	0,1	14	
	Чай с сахаром	200,00	0,2	0	40	56,8	6,00	0	0	0,4	0	0	0	376	
	Хлеб пшеничный	82,5	6,27	0,57	41,5	34,7	21,65	0	0	2,41	0,111	0	0	61	
	Итого		25,86	59,39	85,51	1147,4	180,37	25,97	348,49	6,72	0,241	0,33	0,55		
Обед	Суп картофельный с горохом н м/к бульоне	250	5,49	5,28	20,01	150	38,08	35,3	143	2,03	0,23	5,81	0	102	
	Плов	50/250	19,4	9,5	34,7	301	36,00	34	0	1	0	0	0	265	
	Фрукты или ягоды свежие	150	0,4	0,4	9,8	47	10,00	15	0	3,3	0,045	15	0	338	
	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	23,20	20,75	44,97	0,85	0,06	10,25	0	67	
	Какао с молоком	200,00	36,52	3,72	25,49	145,2	122,00	14	90	0,56	0,004	1,3	0,001	382	
	Хлеб пшеничный	100	6,7	0,89	50,3	240	26,24	0	0	2,92	0,13	0	0	61	
	Итого		69,87	25,97	148,74	978	255,52	119,05	277,97	10,66	0,469	32,36	0,001		
	Ужин	Картофельная запеканка с мясом	200,00	21,49	24,16	33,81	438,64	39,05	74,42	239,82	4,29	0,28	6,6	0,005	284
		Булочки сладкие	50,00	4,2	7,06	32,064	209,33	9,22	0,498	0	0	0,054	0	0	34
		Масло сливочное	10,00	0,4	30,5	0,5	710	1,00	0	2	0	0	0	0,1	14
Чай с сахаром		200,00	0,2	0	40	56,8	6,00	0	0	0,4	0	0	0	376	
Хлеб пшеничный		82,5	6,27	0,57	41,5	34,7	21,65	0	0	2,41	0,111	0	0	61	

Доп. ужин прожив. в общ.	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	240,00	28	180	0,2	0,08	2,6	0,02	965
	Итого		38,36	67,29	157,474	1557,47	316,92	102,918	421,82	7,3	0,525	9,2	0,125	
	<b>ИТОГО</b>		<b>134,09</b>	<b>152,65</b>	<b>391,724</b>	<b>3682,87</b>	<b>752,81</b>	<b>247,938</b>	<b>1048,28</b>	<b>24,68</b>	<b>1,235</b>	<b>41,89</b>	<b>0,676</b>	
<b>1 неделя 4 день (четверг)</b>														
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	210,00	4,52	4,07	35,46	197	10,70	7,9	38,6	0,47	0,004	0	0,02	168
	Масло сливочное	10,00	0	30,5	0,5	0,5	710	1,00	0	2	0	0	0	0,1
	Чай с сахаром	200,00	0,2	0	40	56,8	6,00	0	0	0,4	0	0	0	376
	Хлеб пшеничный	82,5	6,27	0,57	41,5	34,7	21,65	0	0	2,41	0,111	0	0	61
	Итого		<b>10,99</b>	<b>35,14</b>	<b>117,46</b>	<b>289</b>	<b>748,35</b>	<b>8,9</b>	<b>38,6</b>	<b>5,28</b>	<b>0,115</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	
	Борщ с капустой с карт. на м/к бульоне	250,00	3,85	4,91	125,25	560,59	73,90	30,98	159	1,19	0,005	12,48	0	82
	Рис отварной	200,00	11,64	19,48	100	596,94	187,68	153,62	522,78	4,78	0,78	0	0,09	304
	Бифштекс рубленый	100,00	12,2	13,58	10,52	213,34	81,83	25,33	149,34	1,02	0,07	0,28	0,05	266
	Соус красный основной	50,00	0,77	2,24	6,09	47,34	7,05	5,34	13,15	0,21	0,002	1,6	0,01	833
	Икра свекольная	100,00	2,9	6,9	12,33	123,02	38,24	29,63	60,79	1,77	0,03	6,72	0	126
Обед	Чай с сахаром	200,00	0,2	0	40	56,8	6,00	0	0	0,4	0	0	0	376
	Хлеб пшеничный	100	6,7	0,89	50,3	240	26,24	0	0	2,92	0,13	0	0	61
	Итого		<b>38,26</b>	<b>48</b>	<b>344,49</b>	<b>1838,03</b>	<b>420,94</b>	<b>244,9</b>	<b>905,06</b>	<b>12,29</b>	<b>1,017</b>	<b>21,08</b>	<b>0,15</b>	
	Голубцы ленивые с отварным мясом	200,00	25,38	20,25	64,6	462,21	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	0,06	288
	Масло сливочное	10,00	0,4	30,5	0,5	710	1,00	0	2	0	0	0	0,1	14
	Чай с сахаром	200,00	0,2	0	40	56,8	6,00	0	0	0,4	0	0	0	376
	Булочки сдобные	50,00	4,2	7,06	32,064	209,33	9,22	0,498	0	0	0,054	0	0	34
	Хлеб пшеничный	82,5	6,27	0,57	41,5	34,7	21,65	0	0	2,41	0,111	0	0	61
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	248,00	28	184	0,2	0,004	0,6	0,08	966
	Итого		<b>42,25</b>	<b>63,38</b>	<b>187,064</b>	<b>1581,04</b>	<b>342,25</b>	<b>87,878</b>	<b>435,13</b>	<b>5,75</b>	<b>0,249</b>	<b>1,86</b>	<b>0,24</b>	
	<b>ИТОГО</b>		<b>91,5</b>	<b>146,52</b>	<b>649,014</b>	<b>3708,07</b>	<b>1511,54</b>	<b>341,678</b>	<b>1378,79</b>	<b>23,32</b>	<b>1,381</b>	<b>22,94</b>	<b>0,41</b>	
<b>1 неделя 5 день (пятница)</b>														
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	10,2	10,4	59,4	378	17,30	90	278	5,26	0,24	0	0,02	679
	Масло сливочное	10,00	0,4	30,5	0,5	710	1,00	0	2	0	0	0	0,1	14
	Сыр порциями	10,00	2,32	2,95	0	36,4	88,00	3,5	50	0,1	0	0,07	0,02	15
	Чай с сахаром	200,00	0,2	0	40	56,8	6,00	0	0	0,4	0	0	0	376
	Хлеб пшеничный	82,5	6,27	0,57	41,5	34,7	21,65	0	0	2,41	0,111	0	0	61
Итого		<b>19,39</b>	<b>44,42</b>	<b>141,4</b>	<b>1215,9</b>	<b>133,95</b>	<b>93,5</b>	<b>330</b>	<b>8,17</b>	<b>0,351</b>	<b>0,07</b>	<b>0,14</b>		

Доп. ужин  
прожив. в общ.

Ужин

Обед

1 неделя 4 день (четверг)

1 неделя 5 день (пятница)

Завтрак

Обед	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27	66,65	1,09	0,11	8,25	0	103
	Пюре гороховое	200	22,13	6,6	3,42	346,68	112,60	0	0	6,62	0,68	0	0	161
	Котлеты говяжьи	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	0,01	608
	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	23,20	20,75	44,97	0,85	0,06	10,25	0	67
	Сок натуральный	200	1,33	0,266	26,87	122,36	18,62	0	4,29	3,72	0,03	5,32	0	134
	Хлеб пшеничный	100	6,7	0,89	50,3	240	26,24	0	0	2,92	0,13	0	0	61
Итого			49,76	28,326	121,87	1137,34	249,01	79,88	282,29	16,7	1,11	23,97	0,01	
ИТОГО			69,15	72,746	263,27	2353,24	382,96	173,38	612,29	24,87	1,461	24,04	0,15	0

**2 недели 1 день (понедельник)**

Обед	Рассольник на м/к бульоне	250	2	5,11	16,93	121,75	24,95	26,4	63,3	0,94	0,1	7,54	0	197	
	Рис отварной	200,00	11,64	19,48	100	596,94	187,68	153,62	522,78	4,78	0,78	0	0,09	304	
	Гуляш	100\75	23,8	19,52	5,74	293,84	29,40	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	0,02	591	
	Икра свекольная	100,00	2,9	6,9	12,33	123,02	38,24	29,63	60,79	1,77	0,03	6,72	0	126	
	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,04	0	31	125,6	6,40	0	3,6	0,18	0,01	3,2	0	868	
	Хлеб пшеничный	100	6,7	0,89	50,3	240	26,24	0	0	2,92	0,13	0	0	61	
	Итого			47,08	51,9	216,3	1501,15	312,91	241,04	885,45	13,39	1,26	19	0,11	
	Пюре картофельное	200,00	4,98	6,4	27,26	186,56	49,30	37	115,46	1,44	0,18	20	0,03	694	
	Бефстроганов	100,00	11,95	14,99	3,75	196,82	23,41	16,73	138,81	1,77	0,05	2,35	0,05	172	
	Масло сливочное	10,00	0,4	30,5	0,5	710	1,00	0	2	0	0	0	0,1	14	
Ужин	Чай с сахаром	200,00	0,2	0	40	56,8	6,00	0	0	0,4	0	0	0	376	
	Хлеб пшеничный	82,5	6,27	0,57	41,5	34,7	21,65	0	0	2,41	0,111	0	0	61	
	Раженка	200	5,8	5	8,4	108	248,00	28	184	0,2	0,004	0,6	0,08	966	
Итого			29,6	57,46	121,41	1292,88	349,36	81,73	440,27	6,22	0,345	22,95	0,26		
ИТОГО			76,68	109,36	337,71	2794,03	662,27	322,77	1325,72	19,61	1,605	41,95	0,37		

**2 недели 2 день (вторник)**

Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200	14,35	14,81	55,05	408,88	211,11	1,6	206,66	3,66	0,34	1,6	0,04	11
	Масло сливочное	10,00	0,4	30,5	0,5	710	1,00	0	2	0	0	0	0,1	14
	Сыр порцидими	10,00	4,65	2,95	0	45,15	88,00	3,5	50	0,1	0	0,07	0,02	15
	Чай с сахаром	200,00	0,2	0	40	56,8	6,00	0	0	0,4	0	0	0	376
	Хлеб пшеничный	82,5	6,27	0,57	41,5	34,7	21,65	0	0	2,41	0,111	0	0	61
	Итого			25,87	48,83	137,05	1255,53	327,76	5,1	258,66	6,57	0,451	1,67	0,16
Обед	Борщ с капустой с карт. на м/к бульоне	250,00	3,85	4,91	125,25	560,59	73,93	30,98	159	1,19	0,005	12,48	0	82
	Макаронны отварные	200,00	17,54	18,7	115,86	701,9	3,10	27,4	145,74	3,1	0,3	0	0,02	309
	Котлеты рыбные	100	14,99	5,06	9,59	143,75	59,13	26,38	197,13	0,74	0,08	1,03	0,02	255
	Икра морковная	100,00	2,2	4,6	10,88	93,7	30,64	41,28	70	1,22	0,05	5,12	0,05	126
	Кисель фруктово ягодный	200	0,2	0	32,6	132	18,00	0	4,29	0,6	0,4	0,4	0	874
	Хлеб пшеничный	100	6,7	0,89	50,3	240	26,24	0	0	2,92	0,13	0	0	61
Итого			45,48	34,16	344,48	1871,94	211,04	126,04	576,16	9,77	0,965	19,03	0,09	1707

	Рагу из овощей	200,00	3,05	14,66	19,25	221,33	31,86	37,06	82,4	1,31	0,08	11,55	0,04	321
	Булочки сдобные	50,00	4,2	7,06	32,064	209,33	9,22	0,498	0	0	0,054	0	0	34
Ужин	Масло сливочное	10,00	0,4	30,5	0,5	710	1,00	0	2	0	0	0	0,1	14
	Чай с сахаром	200,00	0,2	0	40	56,8	6,00	0	0	0,4	0	0	0	376
	Хлеб пшеничный	82,5	6,27	0,57	41,5	34,7	21,65	0	0	2,41	0,111	0	0	61
Доп. Ужин прожив. в общ.	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	240,00	28	180	0,2	0,08	2,6	0,02	965
Итого			19,92	57,79	142,914	1340,16	309,73	65,558	264,4	4,32	0,325	14,15	0,16	
ИТОГО			91,27	140,78	624,444	4467,63	848,53	196,698	1099,22	20,66	1,741	34,85	0,41	

2 неделя 3 день (среда)

	Каша манная молочная с маслом	210,00	4,52	4,07	35,46	197	10,70	7,9	38,6	0,47	0,004	0	0,02	168
	Сыр поцциами	10,00	4,65	2,95	0	45,15	88,00	3,5	50	0,1	0	0,07	0,26	15
Завтрак	Масло сливочное	10,00	0,4	30,5	0,5	710	1,00	0	2	0	0	0	0,1	14
	Чай с сахаром	200,00	0,2	0	40	56,8	6,00	0	0	0,4	0	0	0	376
	Хлеб пшеничный	82,5	6,27	0,57	41,5	34,7	21,65	0	0	2,41	0,111	0	0	61
Итого			16,04	38,09	117,46	1043,65	127,35	11,4	90,6	3,38	0,115	0,07	0,38	
	Суп картофельный с горохом н/к бульоне	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0	102
Обед	Ленивые голубцы с гов. Мясом	200,00	25,38	20,25	64,6	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	0,06	288
	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	23,20	20,75	44,97	0,85	0,06	10,25	0	67
	Сок натуральный	200	1,33	0,266	26,87	122,36	18,62	0	4,29	3,72	0,03	5,32	0	134
	Хлеб пшеничный	100	6,7	0,89	50,3	240	26,24	0	0	2,92	0,13	0	0	61
Итого			40,26	32,866	166,54	1063,16	162,52	115,43	385,57	12,26	0,53	22,64	0,06	
	Запеканка из творога	200,00	41,24	30,52	48	414,21	335,40	72,48	510,97	1,24	0,13	1,09	0,04	223
Ужин	Масло сливочное	10,00	0,4	30,5	0,5	710	1,00	0	2	0	0	0	0,1	14
	Чай с сахаром	200,00	0,2	0	40	56,8	6,00	0	0	0,4	0	0	0	376
	Хлеб пшеничный	82,5	6,27	0,57	41,5	34,7	21,65	0	0	2,41	0,111	0	0	61
Доп. Ужин прожив. в общ.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	248,00	28	184	0,2	0,004	0,6	0,08	966
Итого			53,91	66,59	138,4	1323,71	612,05	100,48	696,97	4,25	0,245	1,69	0,22	
ИТОГО			110,21	137,546	422,4	3430,52	901,92	227,31	1173,14	19,89	0,89	24,4	0,66	

2 неделя 4 день (четверг)

	Яйца вареные	40,00	5,1	4,6	0,3	63	22,00	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1	424
Завтрак	Масло сливочное	10,00	0,4	30,5	0,5	710	1,00	0	2	0	0	0	0,1	14
	Чай с сахаром	200,00	0,2	0	40	56,8	6,00	0	0	0,4	0	0	0	376
	Хлеб пшеничный	82,5	6,27	0,57	41,5	34,7	21,65	0	0	2,41	0,111	0	0	61
Итого			11,97	35,67	82,3	864,5	50,65	4,8	78,8	3,81	0,141	0	0,2	

Обед	Суп картофельный с макаронными изд.	250,00	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27	66,65	1,09	0,11	8,25	0	103
	Пюре картофельное	200,00	4,08	6,4	27,26	183	49,30	37	115,46	1,34	0,18	24,22	0,03	694
	Сосиски отварные	100	17,38	15,68	3,6	494,3	14,88	31,02	274,78	3,48	0	0	0,01	243
	Какао с молоком	200,00	36,52	3,72	25,49	145,2	122,00	14	90	0,56	0,04	1,3	0,001	382
	Хлеб пшеничный	100	6,7	0,89	50,3	240	26,24	0	0	2,92	0,13	0	0	61
	Икра свекольная	100,00	2,9	6,9	12,33	123,02	38,24	29,63	60,79	1,77	0,03	6,72	0	126
	Итого		<b>70,27</b>	<b>36,43</b>	<b>136,12</b>	<b>1290,27</b>	<b>275,26</b>	<b>138,65</b>	<b>607,68</b>	<b>11,16</b>	<b>0,49</b>	<b>40,49</b>	<b>0,041</b>	
	Каша гороховая	200	22,13	6,6	3,42	346,68	112,60	0	0	6,62	0,68	0	0	161
	Котлеты говяжьи	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	0,01	608
	Масло сливочное	10,00	0,4	30,5	0,5	710	1,00	0	2	0	0	0	0,1	14
Ужин	Чай с сахаром	200,00	0,2	0	40	56,8	6,00	0	0	0,4	0	0	0	376
	Хлеб пшеничный	82,5	6,27	0,57	41,5	34,7	21,65	0	0	2,41	0,111	0	0	61
Доп. ужин прожив. в общ.	Кефир	200	5,8	5	8	106	240,00	28	190	0,2	0,08	1,4	0,04	966
	Итого		<b>50,35</b>	<b>54,22</b>	<b>109,12</b>	<b>1482,93</b>	<b>425</b>	<b>60,13</b>	<b>358,38</b>	<b>11,13</b>	<b>0,971</b>	<b>1,55</b>	<b>0,15</b>	
<b>ИТОГО</b>			<b>132,59</b>	<b>126,32</b>	<b>327,54</b>	<b>3637,7</b>	<b>750,91</b>	<b>203,58</b>	<b>1044,86</b>	<b>26,1</b>	<b>1,602</b>	<b>42,04</b>	<b>0,391</b>	
<b>2 неделя 5 день (пятница)</b>														
Завтрак	Каша рисовая молочная	210,00	3,09	4,07	36,98	197	5,90	21,8	67	0,47	0,03	0	0,02	168
	Масло сливочное	10,00	0,4	30,5	0,5	710	1,00	0	2	0	0	0	0,1	14
	Сыр порциями	10,00	4,65	2,95	0	45,15	88,00	3,5	50	0,1	0	0,07	0,02	15
	Чай с сахаром	200,00	0,2	0	40	56,8	6,00	0	0	0,4	0	0	0	376
	Хлеб пшеничный	82,5	6,27	0,57	41,5	34,7	21,65	0	0	2,41	0,111	0	0	61
	Апельсин	150	0	0	17	69	0,50	0,25	2	0,13	0,02	2,7	0	
	Итого		<b>14,61</b>	<b>38,09</b>	<b>135,98</b>	<b>1112,65</b>	<b>123,05</b>	<b>25,55</b>	<b>121</b>	<b>3,51</b>	<b>0,161</b>	<b>2,77</b>	<b>0,14</b>	
	Борщ с капустой с картофелем	250,00	3,85	4,91	125,25	560,59	73,93	30,98	159	1,19	0,005	12,48	0	82
	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	10,2	10,4	59,4	378	20,80	90	278	5,26	0,24	0	0,02	679
	Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	39,00	20	143	1,8	0,04	0	0,02	637
Обед	Чай с сахаром	200,00	0,2	0	40	56,8	6,00	0	0	0,4	0	0	0	376
	Хлеб пшеничный	100	6,7	0,89	50,3	240	26,24	0	0	2,92	0,13	0	0	61
	Икра морковная	100,00	2,2	4,6	10,88	93,7	30,64	41,28	70	1,22	0,05	5,12	0,05	126
	Соус красный основной	50,00	0,77	2,24	6,09	47,34	7,05	5,34	13,15	0,21	0,002	1,6	0,01	833
	Итого		<b>45,02</b>	<b>36,64</b>	<b>291,92</b>	<b>1582,68</b>	<b>203,66</b>	<b>187,6</b>	<b>663,15</b>	<b>13</b>	<b>0,467</b>	<b>19,2</b>	<b>0,1</b>	
	Итого за 10 дней		<b>987,8</b>	<b>74,73</b>	<b>427,9</b>	<b>2695,33</b>	<b>326,71</b>	<b>213,15</b>	<b>784,15</b>	<b>16,51</b>	<b>0,628</b>	<b>21,97</b>	<b>0,24</b>	<b>0</b>
Средняя величина за 1 день		<b>194,20</b>	<b>17,150</b>	<b>427,00</b>	<b>33698,29</b>	<b>7798,44</b>	<b>2451,064</b>	<b>10990,71</b>	<b>214,26</b>	<b>12,88</b>	<b>329,07</b>	<b>4,277</b>	<b>0,44</b>	

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Цыганенко, М.И.Пересынный-К.А.С.К. 2005 г., сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под рук. М.П.Могильного, В.А.Труляева, сайт школьное питание.