


Согласовано:

Директор МБОУ СШ № 62

 / Н.А. Рудакова /

"  "  2023 г



Утверждено:

Директор ООО "Зерно"

 / К.А. Капустин /

"  "  2023 г



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12 лет и старше

(период : сентябрь 2023 г- февраль 2024 г)

1-я неделя — Понедельник

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
1	182	Каша вязкая пшениная на молоке с маслом	200	7,3	4,3	38,2	220,7	0,19	0	5	2,94	4,1	131	45	4,03
2	15	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0,01	71,7	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
3	14	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,5	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
4	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
5	382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
6	338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
		Итого по группе:	570	20,38	21,43	91,57	640,67	0,28	8,97	97	3,81	337,03	388,16	97,51	8,32
Обед															
1	72	Огурцы солёные порционно	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,033	10	0	0,1	23	42	14	0,6
2	112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,35	12,25	7,94	179,41	0,025	0,94	0	0,29	42,5	249,375	18,75	0,56
3	288	Курица отварная	100	21,67	13,33	0,001	206,654	0,04	0	20	0,17	40	143,33	20	2
4	312	Пюре картофельное	180	3,276	5,844	26,46	171,54	1,39	4,5	39,78	0,18	45,9	92,34	32,04	1,032
5	352	Морс из чёрной смородины	200	0,2	0,2	26	106,6	0,01	24	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14
6	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	38,4	13,2	0,44
7	ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
		Итого по группе:	910	41,696	34,024	100,121	873,484	1,578	39,44	59,78	1,82	178	616,845	112,39	6,012

Итого по группам питающихся	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	570	20,38	21,43	91,57	640,67	0,28	8,97	97	3,81	337,03	388,16	97,51	8,32
Обед	910	41,696	34,024	100,121	873,484	1,578	39,44	59,78	1,82	178	616,845	112,39	6,012
Итого за день:	1480	62,076	55,454	191,691	1514,154	1,858	48,41	156,78	5,63	515,03	1005,005	209,9	14,332

1-я неделя — Вторник

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
1	215	Омлет натуральный паровой	200	21,4	28,2	8	371,4	0,06	0,21	254,82	0,56	90,32	199,2	15,2	2,19
2	ПР	Хлеб пшеничный	50	5,2	2,325	21,82	129,005	0,05	0	0	0,65	11,5	35,5	16,5	0,55
3	378	Чай с сахаром и молоком	200	1,12	1	15,97	77,36	0,01	0,08	0	0	31	23	35	0,03
4	338	Мандарин свежий	100	0,8	0,3	11,5	51,9	0,03	7,5	0	0,83	15	25,5	12	0,45
		Итого по группе:	550	28,52	31,825	57,29	629,665	0,15	7,79	254,82	2,04	147,82	283,2	78,7	3,22
Обед															
1	ПР	Кукуруза консервированная	100	3,66	0,17	9,8	55,37	0,08	7,5	0	0,17	15,33	51,66	16,6	0,58
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	10,87	8,25	9,6	156,13	0,09	21,75	0	2,6	41,12	56,75	27,37	0,91
3	ПР	Сметана 20 % жирности	20	0,6	4	0,6	40,8	0,05	0,9	25,5	0	155	119	18	0,15
4	234	Котлета рыбная из трески в соусе	100	6,65	8	7,87	130,08	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6
5	304	Рис отварной рассыпчатый	180	4,4	6,5	44	252,1	0,036	0	32,4	0,72	3,13	73,8	22,81	0,64
6	391	Компот из изюма	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
7	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	38,4	13,2	0,44
8	ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
		Итого по группе:	930	33,74	29,52	156,35	1026,04	0,426	31,3	67,6	5,07	281,92	564,51	161,88	5,52

Итого по группам питающихся	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	550	28,52	31,825	57,29	629,665	0,15	7,79	254,82	2,04	147,82	283,2	78,7	3,22
Обед	930	33,74	29,52	156,35	1026,04	0,426	31,3	67,6	5,07	281,92	564,51	161,88	5,52
Итого за день:	1480	62,26	61,345	213,64	1655,705	0,576	39,09	322,42	7,11	429,74	847,71	240,58	8,74

1-я неделя — Среда

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход сот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
1	222	Запеканка творожная	230	31,97	22,08	46,23	511,52	0,138	4,6	138	1,84	299	432,4	50,6	2,07
2	ПР	Молоко сгущённое с сахаром	20	1,42	1	11,04	58,84	0,01	0,2	5	0,02	63,4	45,8	6,8	0,04
3	338	Мандарин свежий	100	0,8	0,3	11,5	51,9	0,03	7,5	0	0,83	15	25,5	12	0,45
4	378	Чай с сахаром и молоком	200	1,12	1	15,97	77,36	0,01	0,08	0	0	31	23	35	0,03
Итого по группе:			550	35,31	24,38	84,74	699,62	0,188	12,38	143	2,69	408,4	526,7	104,4	2,59
Обед															
1	59	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,33	3,17	6,67	60,53	0,05	8,17	0	3,67	33,5	51,33	38	1,67
2	82	Борщ с капустой и картофелем	250	11,29	8,25	15,69	182,17	0,038	11,63	0	2,75	40,56	65	31,5	1,25
3	ПР	Сметана 20 % жирности	20	0,6	4	0,6	40,8	0,05	0,9	25,5	0	155	119	18	0,15
4	259	Жаркое по-домашнему	200	19,06	20,93	15,88	328,13	0,36	24,47	27,83	1,59	31,64	247,77	49,41	3,88
5	349	Компот из груши сушеной	200	0,44	0,02	31,75	128,94	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
6	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	38,4	13,2	0,44
7	ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого по группе:			850	39,12	38,67	107,81	935,75	0,588	145,17	53,33	8,89	286,83	566,03	162,78	9,16
Итого по группам питающихся															
			Выход	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			гот. блюда г	Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак			550	35,31	24,38	84,74	699,62	0,188	12,38	143	2,69	408,4	526,7	104,4	2,59
Обед			850	39,12	38,67	107,81	935,75	0,588	145,17	53,33	8,89	286,83	566,03	162,78	9,16
Итого за день:			1400	74,43	63,05	192,55	1635,37	0,776	157,55	196,33	11,58	695,23	1092,73	267,18	11,75

1-я неделя — Четверг

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гот.блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
1	295	Котлета рубленая из птицы в соусе	100	9,82	10,18	7,37	160,38	0,06	0,16	16	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76
2	312	Пюре картофельное	180	3,276	5,844	26,46	171,54	1,39	4,5	39,78	0,18	45,9	92,34	32,04	1,032
3	71	Помидоры свежие порционно	60	0,9	0,01	3,4	17,29	0,01	0,7	0	0,04	15,3	28	9,3	0,4
4	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
5	377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,003	0,001	15,02	60,101	0,03	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
		Итого по группе:	580	18,159	17,895	69,71	512,531	1,53	7,49	55,78	1,04	120,93	255,14	87,61	5,762
Обед															
1	67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,67	6,2	8,73	97,4	0,17	21,67	0	4,92	67,33	81,33	39	1,7
2	96	Рассольник Ленинградский	250	9,1	11,075	19,88	215,595	0,19	17,88	0	3,04	20,69	43,68	35	1,29
3	ПР	Сметана 20 % жирности	20	0,6	4	0,6	40,8	0,05	0,9	25,5	0	155	119	18	0,15
4	261	Печень, тушенная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	12,7	300	1	30	239	17	5
5	203	Макароны отварные с маслом	180	6,12	9	34,5	243,48	0,072	0	0	2,34	14,4	41,4	9	0,9
6	349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
7	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	38,4	13,2	0,44
8	ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
		Итого по группе:	930	38,55	42,075	156,79	1160,035	0,772	53,95	325,5	12,38	311,66	651,21	174,2	11,68

Итого по группам питающихся	Выход гот.блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	580	18,159	17,895	69,71	512,531	1,53	7,49	55,78	1,04	120,93	255,14	87,61	5,762
Обед	930	38,55	42,075	156,79	1160,035	0,772	53,95	325,5	12,38	311,66	651,21	174,2	11,68
Итого за день:	1510	56,709	59,97	226,5	1672,566	2,302	61,44	381,28	13,42	432,59	906,35	261,81	17,442

1-я неделя — Пятница

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гот.блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
1	403	Оладьи	200	12,11	14,8	57,3	410,84	5,3	0	0	8,53	0,24	27,2	9,7	4,7
2	ПР	Джем ягодный	50	0,1	0	14,32	57,68	0	0,48	0	0,16	2,4	3,6	1,8	0,08
3	376	Чай с сахаром	200	0,002	0,001	14,96	59,857	0	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
4	338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
		Итого по группе:	550	12,612	15,201	96,38	572,777	5,32	7,98	0,27	8,84	28,24	61,18	29,98	8,56
Обед															
1	45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,42	5,15	9	88,03	0,02	39,05	0	3,33	66,6	43,86	23,3	0,53
2	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	14,87	7,5	11,25	171,98	0,25	15	0	1,56	21,28	95,75	38,85	1,47
3	265	Плов с мясом цыплёнка	200	18,55	10,7	36,45	316,3	0,11	4,85	39	0	37,47	149,1	40,45	1,64
4	388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,83	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
5	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	14,46	91,22	0,04	0	0	0,52	9,2	38,4	13,2	0,44
6	ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
		Итого по группе:	830	41,64	25,92	108,12	832,32	0,47	158,9	39	5,77	151,48	371,64	128,47	5,85

Итого по группам питающихся	Выход гот.блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	550	12,612	15,201	96,38	572,777	5,32	7,98	0,27	8,84	28,24	61,18	29,98	8,56
Обед	830	41,64	25,92	108,12	832,32	0,47	158,9	39	5,77	151,48	371,64	128,47	5,85
Итого за день:	1380	54,252	41,121	204,5	1405,097	5,79	166,88	39,27	14,61	179,72	432,82	158,45	14,41

2-я неделя — Понедельник

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
1	174	Каша вязкая рисовая на молоке с маслом	200	1,85	8,12	19,62	158,96	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3
2	15	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0,01	71,7	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
3	14	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,5	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
4	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	38,4	13,2	0,44
5	382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
6	338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
Итого по группе:			570	14,93	25,25	72,99	578,93	0,49	10,87	163,6	1,27	425,23	388,76	79,21	5,59
Обед															
1	52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,32	5,17	12,16	100,45	0,02	12,6	0	3,33	54	60	30,8	2
2	119	Суп гороховый	250	7,5	4,3	23	160,7	1,4	1	0	1	101,25	406,87	56,87	2,5
3	278	Голубцы ленивые, тушенные в соусе	200	15,08	16,23	24,05	302,59	0,12	3,48	50,73	0,87	69,86	354,92	23,7	3,26
4	353	Морс вишневый	200	0,2	0,2	26	106,6	0,01	24	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14
5	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	14,46	91,22	0,04	0	0	0,52	9,2	38,4	13,2	0,44
6	ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого по группе:			830	30,5	28,2	119,43	853,52	1,63	41,08	50,73	6,28	251,71	911,59	138,97	9,58

Итого по группам питающихся	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	570	14,93	25,25	72,99	578,93	0,49	10,87	163,6	1,27	425,23	388,76	79,21	5,59
Обед	830	30,5	28,2	119,43	853,52	1,63	41,08	50,73	6,28	251,71	911,59	138,97	9,58
Итого за день:	1400	45,43	53,45	192,42	1432,45	2,12	51,95	214,33	7,55	676,94	1300,35	218,18	15,17

2-я неделя — Вторник

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
1	204	Макароны отварные с сыром	250	14,3	19,7	41,9	402,1	0,3	1,37	76,6	3,01	276,4	197,79	21,3	1,4
2	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
3	14	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,5	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
4	209	Яйцо отварное	50	5,8	4,6	0,28	65,72	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
5	376	Чай с сахаром	200	0,002	0,001	14,96	59,857	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
		Итого по группе:	550	24,362	34,461	74,7	706,397	0,37	1,64	216,6	3,87	323,6	334,52	51,03	4,97
Обед															
1	20	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,66	6,08	1,81	64,6	0,03	6,65	0	2,73	16,15	28,61	13,3	0,48
2	82	Борщ с капустой и картофелем	250	11,28	8,25	15,68	182,09	0,04	11,62	0	2,75	40,56	65	15,58	1,83
3	ПР	Сметана 20 % жирности	20	0,6	4	0,6	40,8	0,05	0,9	25,5	0	155	119	18	0,15
4	295	Котлеты рублеые из птицы в соусе	100	9,82	10,18	7,37	160,38	0,06	0,16	16	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76
5	312	Пюре картофельное	180	3,276	5,844	26,46	171,54	1,39	4,5	39,78	0,18	45,9	92,34	32,04	1,032
6	352	Море из чёрной смородины	200	0,2	0,2	26	106,6	0,01	24	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14
7	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	38,4	13,2	0,44
8	ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,2	10	1,24
		Итого по группе:	930	32,236	36,854	115,14	921,19	1,66	47,83	81,28	7,04	319,41	471,35	127,32	7,072

Итого по группам питающихся	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	550	24,362	34,461	74,7	706,397	0,37	1,64	216,6	3,87	323,6	334,52	51,03	4,97
Обед	930	32,236	36,854	115,14	921,19	1,66	47,83	81,28	7,04	319,41	471,35	127,32	7,072
Итого за день:	1480	56,598	71,315	189,84	1627,587	2,03	49,47	297,88	10,91	643,01	805,87	178,35	12,042

2-я неделя — Среда

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
1	259	Жаркое по-домашнему	250	23,8	26,16	19,85	410,04	0,45	30,58	34,78	1,99	39,55	309,7	61,76	4,85
2	ПР	Горошек зелёный консервированный	60	2,5	0,2	7,9	43,4	0,04	6	0	2,39	98	55	17,27	0,69
3	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
4	376	Чай с сахаром	200	0,002	0,001	14,96	59,857	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
Итого по группе:			550	30,462	28,221	60,17	616,517	0,53	36,85	34,78	4,9	160,35	421,63	103,96	8,11
Обед															
1	71	Помидоры свежие порционно	100	1,5	0,02	5,66	28,82	0,016	1,16	0	0,06	25,5	46,6	15,5	0,66
2	106	Суп рыбный из трески	250	10,48	3,55	20,4	155,47	0,125	7,5	16,25	0,88	38,75	217,5	56,25	1,25
3	267	Биточки мясные в соусе	100	12,34	21,66	10	284,3	0,1	0,34	5,84	1,16	43,16	175	33,34	2,34
4	321	Рагу овощное	180	6,45	14,4	39,21	312,24	0,072	38,8	0	1,98	136,4	107,1	51,48	4,14
5	349	Компот из груши сушёной	200	0,44	0,02	31,75	128,94	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
6	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	38,4	13,2	0,44
7	ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого по группе:			910	37,61	41,95	144,24	1104,95	0,403	147,8	22,09	4,96	269,94	629,13	182,44	10,6

Итого по группам питающихся	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	550	30,462	28,221	60,17	616,517	0,53	36,85	34,78	4,9	160,35	421,63	103,96	8,11
Обед	910	37,61	41,95	144,24	1104,95	0,403	147,8	22,09	4,96	269,94	629,13	182,44	10,6
Итого за день:	1460	68,072	70,171	204,41	1721,467	0,933	184,65	56,87	9,86	430,29	1050,76	286,4	18,71

2-я неделя — Четверг

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
1	203	Макароны отварные с маслом	180	6,12	9	34,5	243,48	0,072	0	0	2,34	14,4	41,4	9	0,9
2	292	Филе цыпленка, тушенное с овощами	100	11,5	8,57	2,9	134,73	0,03	0,1	22	0,33	31,33	83	12,67	7,33
3	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
4	ПР	Кукуруза консервированная	60	2,2	0,1	5,9	33,3	0,05	4,5	0	0,1	9,2	31	10	0,35
5	377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,003	0,001	15,02	60,101	0,03	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
Итого по группе:			580	23,983	19,531	75,78	574,831	0,222	6,73	22	3,29	79,46	213,4	57,14	11,15
Обед															
1	59	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,33	3,17	6,67	60,53	0,05	8,17	0	3,67	33,5	51,33	38	1,67
2	102	Суп картофельный с рисовой крупой	250	4,9	5,33	19,23	144,49	0,15	6,125	0	2,45	41,475	137,78	38,25	1,83
3	227	Треска в сметанном соусе	100	23,05	3,6	3,02	136,68	0,06	0,52	22,5	0,9	33,25	163,27	23,54	0,5
4	310	Картофель, тушенный с овощами	180	3,6	0,72	28,44	134,64	0,18	26,1	0	0,18	21,6	97,2	39,6	2
5	349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
6	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	38,4	13,2	0,44
7	ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого по группе:			910	40,44	15,42	141,84	867,9	0,54	41,715	22,5	8,28	154,065	576,38	195,59	8,64

Итого по группам питающихся	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	580	23,983	19,531	75,78	574,831	0,222	6,73	22	3,29	79,46	213,4	57,14	11,15
Обед	910	40,44	15,42	141,84	867,9	0,54	41,715	22,5	8,28	154,065	576,38	195,59	8,64
Итого за день:	1490	64,423	34,951	217,62	1442,731	0,762	48,445	44,5	11,57	233,525	789,78	252,73	19,79

2-я неделя — Пятница

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
1	250	Бефстроганов из филе кур	100	10,74	10,97	5,78	164,81	0,02	0,02	24	0,14	34,26	118,66	24,94	2,94
2	171	Греча отварная рассыпчатая	180	10,44	4,92	47,8	277,24	0,24	0	0	0	17,52	252	168	6,01
3	72	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0	2,28	11,04	0,01	3	0	0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
4	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
5	14	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,5	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
6	376	Чай с сахаром	200	0,002	0,001	14,96	59,857	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
Итого по группе:			590	25,922	26,051	88,38	691,667	0,31	3,29	64	0,79	83,88	443,19	222,07	11,7
Обед															
1	67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,67	6,2	8,79	97,64	0,17	21,67	0	4,92	67,33	81,33	39	1,7
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	10,87	8,25	9,6	156,13	0,09	21,75	0	2,6	41,12	56,75	27,37	0,91
3	ПР	Сметана 20 % жирности	20	0,6	4	0,6	40,8	0,05	0,9	25,5	0	155	119	18	0,15
4	284	Запеканка картофельная с мясом (говядина)	200	14,12	10,37	27,5	259,81	0,12	1	50	0,75	60,24	176,25	46,75	2
5	331	Соус томатный	50	0,7	1,9	3,3	33,1	0,25	13	15	0	24	25	18,2	3,98
6	351	Компот из изюма	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
7	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	38,4	13,2	0,44
8	ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого по группе:			900	35,52	33,32	134,27	979,04	0,78	59,12	90,5	9,35	371,93	585,13	205,52	11,38

Итого по группам питающихся	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	590	25,922	26,051	88,38	691,667	0,31	3,29	64	0,79	83,88	443,19	222,07	11,7
Обед	900	35,52	33,32	134,27	979,04	0,78	59,12	90,5	9,35	371,93	585,13	205,52	11,38
Итого за день:	1490	61,442	59,371	222,65	1670,707	1,09	62,41	154,5	10,14	455,81	1028,32	427,59	23,08

Список используемой литературы:

- 1) Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В. А. Тутельна. - М.: ДеЛи плюс, 2017 год. - 544 с
- 2) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - 14-е изд., испр. И доп. - СПб.: Профи, 2010. - 776 с (Составители : Л.Е.Голунова , М.Т. Лабзина)
- 3) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. -М.: Хлебпродинформ, 2004 г. -640 с
- 4) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания : Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008 г. - 276 с . (автор Скурихин И.М.)