

Согласовано:


Директор МБОУ СШ № 62

 / Н.А. Рудакова /
" 28 " августа 2023 г



Утверждено:

Директор ООО "Зерно"

 / К.А. Капустин /
" 28 " августа 2023 г



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7- 11 лет

(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	Мg	Fe
Завтрак															
1	182	Каша вязкая пшенинная 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	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
2	112	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,48	9,8	6,32	143,4	0,02	0,75	0	0,23	34	199,5	15	0,45
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	150	2,73	4,87	22,05	142,95	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
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:			790	38,96	30,56	93,091	803,244	1,33	34,5	53,15	1,69	152,65	534,78	97,7	5,49
Полдник															
1	378	Чай с сахаром и молоком	200	1,12	1	15,97	77,36	0,01	0,08	0,22	0	41,9	40,7	44,4	1,73
2	456	Коржик молочный	100	4,89	3,38	28,87	165,46	0,08	0,05	8	0	19,2	48,5	17,8	0,85
Итого по группе:			300	6,01	4,38	44,84	242,82	0,09	0,13	8,22	0	61,1	89,2	62,2	2,58

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	20,38	21,43	91,57	640,67	0,28	8,97	97	3,81	337,03	388,16	97,51	8,32
Обед	790	38,96	30,56	93,091	803,244	1,33	34,5	53,15	1,69	152,65	534,78	97,7	5,49
Полдник	300	6,01	4,38	44,84	242,82	0,09	0,13	8,22	0	61,1	89,2	62,2	2,58
Итого за день:	1660	65,35	56,37	229,501	1686,734	1,7	43,6	158,37	5,5	550,78	1012,14	257,41	16,39

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	90,32	199,2	15,2	2,19	1,1	
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	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:	540	27,48	31,36	52,93	603,88	0,14	7,79	254,82	91,67	254,4	98,5	62,39	2,02	
Обед																
1	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	
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	8,7	6,6	7,69	124,96	0,07	17,4	0	2,1	32,9	45,4	21,9	0,73	
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	150	3,67	5,42	36,67	210,14	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	
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:	810	29,38	26,72	143,21	930,84	0,37	23,95	62,2	4,38	267,05	520,2	146,01	5	
Полдник																
1	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	
2	422	Булочка Ванильная	100	7,9	8,12	44,48	282,6	1,14	1,65	14	0	22,4	76,6	28,4	1,4	
		Итого по группе:	300	7,903	8,121	59,5	342,701	1,17	3,78	14	0	37,73	99,8	40,67	3,53	

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			
Итого по группам питающихся																
Завтрак	540	27,48	31,36	52,93	603,88	0,14	7,79	254,82	91,67	254,4	98,5	62,39	2,02			
Обед	810	29,38	26,72	143,21	930,84	0,37	23,95	62,2	4,38	267,05	520,2	146,01	5			
Полдник	300	7,903	8,121	59,5	342,701	1,17	3,78	14	0	37,73	99,8	40,67	3,53			
Итого за день:	1650	64,763	66,201	255,64	1877,421	1,68	35,52	331,02	96,05	559,18	718,5	249,07	10,55			

1-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	222	Запеканка творожная	200	27,8	19,2	40,2	444,8	0,12	0,4	120	1,6	260	376	44	1,8
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:			520	31,14	21,5	78,71	632,9	0,17	8,18	125	2,45	369,4	470,3	97,8	2,32
Обед															
1	59	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,8	1,9	4	36,3	0,03	4,9	0	2,2	20,1	30,8	22,8	1
2	82	Борщ с капустой и картофелем	200	9,03	6,6	12,55	145,72	0,03	9,3	0	2,2	32,45	52	25,2	1
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:			760	36,33	35,75	102	875,07	0,56	139,57	53,33	6,87	265,32	532,5	141,28	8,24
Полдник															
1	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
2	406	Пирожок слоеный печеный из дрожжевого теста с яблочным фаршем	100	3,35	3,38	28,87	159,3	0,06	0,25	28	0	13	34,9	13,7	1,08
Итого по группе:			300	3,352	3,381	43,83	219,157	0,06	0,25	28,27	0	26,6	57,03	25,43	3,21

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	520	31,14	21,5	78,71	632,9	0,17	8,18	125	2,45	369,4	470,3	97,8	2,32
Обед	760	36,33	35,75	102	875,07	0,56	139,57	53,33	6,87	265,32	532,5	141,28	8,24
Полдник	300	3,352	3,381	43,83	219,157	0,06	0,25	28,27	0	26,6	57,03	25,43	3,21
Итого за день:	1580	70,822	60,631	224,54	1727,127	0,79	148	206,6	9,32	661,32	1059,83	264,51	13,77

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	Мg	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	150	2,73	4,87	22,05	142,95	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
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:			550	17,613	16,921	65,3	483,941	1,3	6,74	49,15	1,01	113,28	239,75	82,27	5,59
Обед															
1	67	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1	3,72	5,24	58,44	0,1	13	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
2	96	Рассольник Ленинградский	200	7,28	8,86	15,9	172,46	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03
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	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
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:			810	35,04	35,88	143,32	1036,36	0,65	41,7	325,5	9,41	278,19	603,05	150,1	10,59
Полдник															
1	411	Молоко термически обработанное 3,2 % жирности	200	5,6	5	20	147,4	0,03	0,42	0	0	155	115	17,5	0,17
2	428	Булочка Школьная	100	7,9	8,12	44,48	282,6	1,14	1,45	13,2	0	22,4	76,6	27,3	1,4
Итого по группе:			300	13,5	13,12	64,48	430	1,17	1,87	13,2	0	177,4	191,6	44,8	1,57

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	17,613	16,921	65,3	483,941	1,3	6,74	49,15	1,01	113,28	239,75	82,27	5,59
Обед	810	35,04	35,88	143,32	1036,36	0,65	41,7	325,5	9,41	278,19	603,05	150,1	10,59
Полдник	300	13,5	13,12	64,48	430	1,17	1,87	13,2	0	177,4	191,6	44,8	1,57
Итого за день:	1660	66,153	65,921	273,1	1950,301	3,12	50,31	387,85	10,42	568,87	1034,4	277,17	17,75

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	Mg	Fe
Завтрак															
1	403	Оладьи	150	9,08	11,12	43	308,4	4	0	0	6,4	1,8	20,4	7,3	3,2
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:			500	9,582	11,521	82,08	470,337	4,02	7,98	0,27	6,71	29,8	54,38	27,58	7,06
Обед															
1	45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,85	3,09	5,4	52,81	0,01	23,43	0	2	40	26,32	14	0,32
2	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	11,9	6	9	137,6	0,2	12	0	1,25	17,05	76,6	31,08	1,18
3	265	Плов с мясом цыпленка	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:			740	38,1	22,36	102,27	762,72	0,41	140,28	39	4,13	120,65	334,95	111,4	5,35
Полдник															
1	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
2	15	Сыр порционно	30	6,96	8,85	0,01	107,53	0,02	0,15	53	0,2	180	103	8	0,3
3	14	Масло сливочное	20	0,2	16,6	0,2	151	0	0	80	0,2	4,8	6	0	0
4	ПР	Хлеб пшеничный	50	5,2	2,32	21	125,68	0,05	0	0	0,52	9,2	38,9	13,3	0,45
Итого по группе:			300	12,362	27,771	36,17	444,067	0,07	0,15	133,27	0,92	207,6	170,03	33,03	2,88

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	500	9,582	11,521	82,08	470,337	4,02	7,98	0,27	6,71	29,8	54,38	27,58	7,06
Обед	740	38,1	22,36	102,27	762,72	0,41	140,28	39	4,13	120,65	334,95	111,4	5,35
Полдник	300	12,362	27,771	36,17	444,067	0,07	0,15	133,27	0,92	207,6	170,03	33,03	2,88
Итого за день:	1540	60,044	61,652	220,52	1677,124	4,5	148,41	172,54	11,76	358,05	559,36	172,01	15,29

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	60	0,79	3,1	7,3	60,26	0,01	7,56	0	2	32,4	36	18,5	1,2
2	119	Суп гороховый	200	6	2,6	13,8	102,6	1,13	0,8	0	0,8	81	325,5	45,5	2
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	Море 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:			740	28,47	24,43	105,37	755,23	1,35	35,84	50,73	4,75	209,86	806,22	115,3	8,28
Полдник															
1	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
2	406	Пирожок сдобный печеный из дрожжевого теста с абрикосовым повидлом	100	5,46	5,16	45,91	251,92	0,087	0,22	16,1	0	19,08	59,09	20,38	1,06
Итого по группе:			300	5,462	5,161	60,87	311,777	0,087	0,22	16,37	0	32,68	81,22	32,11	3,19

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	740	28,47	24,43	105,37	755,23	1,35	35,84	50,73	4,75	209,86	806,22	115,3	8,28
Полдник	300	5,462	5,161	60,87	311,777	0,087	0,22	16,37	0	32,68	81,22	32,11	3,19
Итого за день:	1610	48,862	54,841	239,23	1645,937	1,927	46,93	230,7	6,02	667,77	1276,2	226,62	17,06

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	Мg	Fe
Завтрак															
1	204	Макароны отварные с сыром	200	11,45	15,76	33,5	321,64	0,08	1,1	61,1	2,4	221	158,2	17,06	1,1
2	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,04	0	0	0,52	9,2	28,4	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:			500	21,512	30,521	66,3	625,937	0,15	1,37	201,1	3,26	268,2	288,53	46,79	4,67
Обед															
1	20	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	3,65	1,086	38,794	0,02	3,99	0	1,64	9,69	17,17	7,98	0,29
2	82	Борщ с капустой и картофелем	200	9,03	6,6	12,55	145,72	0,03	9,3	0	2,2	32,45	52	12,47	1,47
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 рубленые 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	150	2,73	4,87	22,05	142,95	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
6	352	Морс из черной 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:			810	29,18	31,8	106,876	830,424	1,41	42,1	74,65	5,37	297,19	431,52	113,55	6,35
Полдник															
1	376	Чай с сахаром	200	0,002	0,001	14,96	59,857	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13	0,17
2	422	Булочка Ванильная	100	7,9	8,12	44,48	282,6	1,14	1,65	14	0	22,4	76,2	28,4	1,4
Итого по группе:			300	7,902	8,121	59,44	342,457	1,14	1,92	14	13,6	44,53	87,93	30,53	1,57

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	500	21,512	30,521	66,3	625,937	0,15	1,37	201,1	3,26	268,2	288,53	46,79	4,67
Обед	810	29,18	31,8	106,876	830,424	1,41	42,1	74,65	5,37	297,19	431,52	113,55	6,35
Полдник	300	7,902	8,121	59,44	342,457	1,14	1,92	14	13,6	44,53	87,93	30,53	1,57
Итого за день:	1610	58,594	70,442	232,616	1798,818	2,7	45,39	289,75	22,23	609,92	807,98	190,87	12,59

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	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
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:			500	25,722	22,991	56,2	534,607	0,44	30,74	27,83	4,5	152,44	359,7	91,61	7,14
Обед															
1	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
2	106	Суп рыбный из трески	200	8,39	2,84	16,3	124,32	0,1	6	13	0,7	31	174	45	1
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	150	5,35	12	33,21	262,24	0,06	32,4	0	1,65	113,7	89,25	42,9	3,45
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:			790	33,82	38,83	131,88	1012,27	0,36	139,44	18,84	4,43	229,29	549,18	156,41	9,4
Полдник															
1	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
2	15	Сыр порционно	30	6,96	8,85	0,01	107,53	0,02	0,15	53	0,2	180	103	8	0,3
3	14	Масло сливочное	20	0,2	16,6	0,2	151	0	0	80	0,2	4,8	6	0	0
4	ПР	Хлеб пшеничный	50	5,2	2,32	21	125,68	0,05	0	0	0,52	9,2	38,9	13,3	0,45
Итого по группе:			300	12,362	27,771	36,17	444,067	0,07	0,15	133,27	0,92	207,6	170,03	33,03	2,88

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	500	25,722	22,991	56,2	534,607	0,44	30,74	27,83	4,5	152,44	359,7	91,61	7,14
Обед	790	33,82	38,83	131,88	1012,27	0,36	139,44	18,84	4,43	229,29	549,18	156,41	9,4
Полдник	300	12,362	27,771	36,17	444,067	0,07	0,15	133,27	0,92	207,6	170,03	33,03	2,88
Итого за день:	1590	71,904	89,592	224,25	1990,944	0,87	170,33	179,94	9,85	589,33	1078,91	281,05	19,42

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	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
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:			550	22,963	18,031	69,78	533,251	0,21	6,73	22	2,9	77,06	206,5	55,64	11
Обед															
1	59	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,8	1,9	4	36,3	0,03	4,9	0	2,2	20,1	30,8	22,8	1
2	102	Суп картофельный с рисовой крупой	200	3,92	4,26	15,38	115,54	0,12	4,66	0	1,96	33,18	110,22	30,6	1,46
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	150	3	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	0	0,15	18	81	33	1,2
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:			790	38,33	12,96	130,58	792,28	0,46	32,63	22,5	6,29	128,77	512,09	166,14	6,8
Полдник															
1	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
2	428	Булочка Школьная	100	7,9	8,12	44,48	282,6	1,14	1,45	13,2	0	22,4	76,6	27,3	1,4
Итого по группе:			300	7,902	8,121	59,44	342,457	1,14	1,72	13,2	0	36	98,73	39,03	3,53

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	22,963	18,031	69,78	533,251	0,21	6,73	22	2,9	77,06	206,5	55,64	11
Обед	790	38,33	12,96	130,58	792,28	0,46	32,63	22,5	6,29	128,77	512,09	166,14	6,8
Полдник	300	7,902	8,121	59,44	342,457	1,14	1,72	13,2	0	36	98,73	39,03	3,53
Итого за день:	1640	69,195	39,112	259,8	1667,988	1,81	41,08	57,7	9,19	241,83	817,32	260,81	21,33

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								
2	171	Греча отварная рассыпчатая	150	8,7	4,1	39,84	231,06	0,02	0,02	24	0,14	34,26	118,66	24,94	2,94
3	72	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0	2,28	11,04	0,01	3	0	0,03	14,6	210	140	5,01
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:	560	24,182	25,231	80,42	645,487	0,27	3,29	64	0,79	80,96	401,19	194,07	10,7
Обед															
1	67	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1	3,72	5,24	58,44	0,1	13	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	8,7	6,6	7,69	124,96	0,07	17,4	0	2,1	32,9	45,4	21,9	0,63
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:	810	32,68	29,19	128,81	908,67	0,69	46,1	90,5	6,88	336,78	541,25	184,45	10,42
Полдник															
1	411	Молоко термически обработанное 3,2 % жирности	200	5,6	5	20	147,4	0,03	0,42	0	0	155	115	17,5	0,17
2	456	Коржик молочный	100	4,89	3,38	28,87	165,46	0,08	0,05	8	0	19,2	48,5	17,8	0,85
		Итого по группе:	300	10,49	8,38	48,87	312,86	0,11	0,47	8	0	174,2	163,5	35,3	1,02

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	560	24,182	25,231	80,42	645,487	0,27	3,29	64	0,79	80,96	401,19	194,07	10,7
Обед	810	32,68	29,19	128,81	908,67	0,69	46,1	90,5	6,88	336,78	541,25	184,45	10,42
Полдник	300	10,49	8,38	48,87	312,86	0,11	0,47	8	0	174,2	163,5	35,3	1,02
Итого за день:	1670	67,352	62,801	258,1	1867,017	1,07	49,86	162,5	7,67	591,94	1105,94	413,82	22,14

<i>Итого по группам питающихся за 10 дней</i>	<i>Выход гот. блюда г</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>ЭЦ (Ккал)</i>	<i>Витамины (мг)</i>				<i>Минеральные вещества (мг)</i>			
		<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
<i>Завтрак</i>	5360	215,504	224,756	716,28	5749,94	7,47	92,66	1004,77	118,37	2107,8	2895,77	834,87	64,41
<i>Обед</i>	7850	340,29	288,48	1187,407	8707,108	7,59	676,11	790,4	54,2	2285,75	5365,74	1382,34	75,92
<i>Полдник</i>	3000	87,245	114,327	513,61	3432,363	5,107	10,66	381,8	15,44	1005,44	1209,07	376,13	25,96
<i>Итого по группам питающихся за 10 дней</i>	16210	643,039	627,563	2417,297	17889,411	20,167	779,43	2176,97	188,01	5398,99	9470,58	2593,34	166,29
<i>Итого в среднем за день</i>	1621	64,3039	62,7563	241,7297	1788,9411	2,0167	77,943	217,697	18,801	539,899	947,058	259,334	16,629

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.)