

Согласовано:

Директор МБОУ СШ № 62

/ Н.А. Рудакова /

2024 г



Утверждено:

Директор ООО "Зерно"

/ К.А. Капустин /

2024 г



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

(период: март 2024 г-май 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 пшеничная 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	14	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,5	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
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	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
5	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	15,74	15,53	91,56	568,97	0,27	8,83	45	3,71	161,03	288,16	90,51	8,12
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 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	Мg	Fe
Завтрак	550	15,74	15,53	91,56	568,97	0,27	8,83	45	3,71	161,03	288,16	90,51	8,12
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:	1460	57,436	49,554	191,681	1442,454	1,848	48,27	104,78	5,53	339,03	905,005	202,9	14,132

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	250	26,75	35,25	10	464,25	0,075	0,26	318,53	112,9	249	19	2,73	1,38
2	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
3	456	Булочка школьная	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:			550	35,77	44,37	70,45	824,21	1,225	1,99	332,53	112,9	302,4	118,6	66,13	2,81
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	35,77	44,37	70,45	824,21	1,225	1,99	332,53	112,9	302,4	118,6	66,13	2,81
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	69,51	73,89	226,8	1850,25	1,651	33,29	400,13	117,97	584,32	683,11	228,01	8,33

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	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 гущённое 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	Киви свежий	100	0,8	0,4	8,1	39,2	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
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	24,48	81,34	686,92	0,178	12,38	143	2,01	405,4	509,45	99,15	3,79
Обед															
1	12	Икра-кабачковая	100	1,05	5,32	4,95	71,88	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	Картофель тушёный с мясом	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	38,84	40,82	106,09	947,1	0,588	145,17	53,33	8,89	286,83	566,03	162,78	9,16

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	35,31	24,48	81,34	686,92	0,178	12,38	143	2,01	405,4	509,45	99,15	3,79
Обед	850	38,84	40,82	106,09	947,1	0,588	145,17	53,33	8,89	286,83	566,03	162,78	9,16
Итого за день:	1400	74,15	65,3	187,43	1634,02	0,766	157,55	196,33	10,9	692,23	1075,48	261,93	12,95

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	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	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	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	17,739	17,885	68,59	506,281	1,53	9,79	55,78	1,03	112,53	239,74	82,51	5,542
Обед															
1	66	Салат степной	100	1,53	8,5	7,13	111,14	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	318	Шницель из печени в соусе	100	18	13,98	12,56	248,06	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	42,91	49,155	159,15	1250,635	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	Мg	Fe
Завтрак	580	17,739	17,885	68,59	506,281	1,53	9,79	55,78	1,03	112,53	239,74	82,51	5,542
Обед	930	42,91	49,155	159,15	1250,635	0,772	53,95	325,5	12,38	311,66	651,21	174,2	11,68
Итого за день:	1510	60,649	67,04	227,74	1756,916	2,302	63,74	381,28	13,41	424,19	890,95	256,71	17,222

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	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	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	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 пылёнка	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	41,72	20,79	104,78	773,11	0,466	121,01	39	2,5	110,38	374,38	120,67	5,98

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	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	41,72	20,79	104,78	773,11	0,466	121,01	39	2,5	110,38	374,38	120,67	5,98
Итого за день:	1380	54,332	35,991	201,16	1345,887	5,786	128,99	39,27	11,34	138,62	435,56	150,65	14,54

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	185	Каша вязкая геркулесовая на молоке с маслом	200	3	5	31	181	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3	
2	15	Сыр порционнo	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	16,08	22,13	84,37	600,97	0,49	10,87	163,6	1,27	425,23	388,76	79,21	5,59	
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	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	Котлета домашняя 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	36,77	48,01	140,39	1140,73	0,417	153,29	22,09	7,63	260,59	611,14	180,24	10,42	
Итого по группам питающихся																
Завтрак			570	16,08	22,13	84,37	600,97	0,49	10,87	163,6	1,27	425,23	388,76	79,21	5,59	
Обед			910	36,77	48,01	140,39	1140,73	0,417	153,29	22,09	7,63	260,59	611,14	180,24	10,42	
Итого за день:			1480	52,85	70,14	224,76	1741,7	0,907	164,16	185,69	8,9	685,82	999,9	259,45	16,01	

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	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:	550	24,362	34,461	74,7	706,397	0,37	1,64	216,6	3,87	323,6	328,12	51,03	4,97
Обед															
1	20	Салат из квашеной капусты	100	1,58	5,1	7,7	83,02	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 рубленные 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	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
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	33,156	35,874	121,03	939,61	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	328,12	51,03	4,97
Обед	930	33,156	35,874	121,03	939,61	1,66	47,83	81,28	7,04	319,41	471,35	127,32	7,072
Итого за день:	1480	57,518	70,335	195,73	1646,007	2,03	49,47	297,88	10,91	643,01	799,47	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	Картофель тушеный с мясом	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	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	Ежики мясные, запеченные в соусе	100	8,94	14,02	12,03	210,06	0,05	1,6	23,33	0,4	32,13	163,67	21,8	3
4	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
5	394	Компот из свежих яблок	200	0,4	0,2	42,4	173	0,01	24	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14
6	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
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	30,68	34,99	158,31	1070,87	1,632	39,2	23,33	8,15	228,38	761,74	146,07	10,22

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	30,68	34,99	158,31	1070,87	1,632	39,2	23,33	8,15	228,38	761,74	146,07	10,22
Итого за день:	1460	61,142	63,211	218,48	1687,387	2,162	76,05	58,11	13,05	388,73	1183,37	250,03	18,33

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	171	Греча отварная рассыпчатая	180	10,44	4,92	47,8	277,24	0,24	0	0	0	17,52	252	168	6,01
2	291	Гуляш из мяса цыпленка	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	28,303	15,451	89,08	608,591	0,39	6,73	22	0,95	82,58	424	216,14	16,26
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 с рисовой крупой на курином бульоне	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	285	Запеканка картофельная с рыбным фаршем	200	18,2	13,6	27,5	305,2	0,12	1	50	0,75	60,24	280	46,75	2
4	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
5	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
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	31,99	24,7	137,88	901,78	0,42	16,095	50	7,95	159,455	595,91	179,2	8,14

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	28,303	15,451	89,08	608,591	0,39	6,73	22	0,95	82,58	424	216,14	16,26
Обед	830	31,99	24,7	137,88	901,78	0,42	16,095	50	7,95	159,455	595,91	179,2	8,14
Итого за день:	1410	60,293	40,151	226,96	1510,371	0,81	22,825	72	8,9	242,035	1019,91	395,34	24,4

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	188	Запеканка рисовая с творогом	200	19,3	7,8	73,65	442	0,02	0,02	24	0,14	34,26	118,66	24,94	2,94
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	0,27	0	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	19,802	8,201	112,73	603,937	0,04	8,27	24	0,45	62,26	152,64	45,22	6,8
Обед															
1	59	Икра кабачковая	100	1,05	5,31	4,95	71,79	0,05	8,16	0	3,66	33,5	51,33	38	1,67
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	34,9	32,43	130,43	953,19	0,66	45,61	90,5	8,09	338,1	555,13	204,52	11,35

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	19,802	8,201	112,73	603,937	0,04	8,27	24	0,45	62,26	152,64	45,22	6,8
Обед	900	34,9	32,43	130,43	953,19	0,66	45,61	90,5	8,09	338,1	555,13	204,52	11,35
Итого за день:	1450	54,702	40,631	243,16	1557,127	0,7	53,88	114,5	8,54	400,36	707,77	249,74	18,15

<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>	5580	236,18	225,93	829,37	6295,57	10,343	105,33	1037,56	139,93	2063,62	2932,28	863,84	70,552
<i>Обед</i>	8930	366,402	350,313	1314,531	9876,549	8,619	692,895	812,41	69,52	2474,725	5768,245	1569,27	85,554
<i>Итого по группам питающихся за 10 дней</i>	14510	602,582	576,243	2143,901	16172,119	18,962	798,225	1849,97	209,45	4538,345	8700,525	2433,11	156,106
<i>Итого в среднем за день</i>	1451	60,2582	57,6243	214,3901	1617,2119	1,8962	79,8225	184,997	20,945	453,8345	870,0525	243,311	15,6106

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.)