

Согласовано:

Директор МБОУ СШ № 62

 Наумушкина / М.П. Наумушкина
" 28 " августа 2025 г

Утверждено:

Директор ООО "Зерно"

 Жданова / Т.В. Жданова /
" 27 " августа 2025 г

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

(период: сентябрь 2025 г-февраль 2026 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	185	Каша вязкая геркулесовая на молоке с маслом	200	0,33	5	31	170,32	0,4	0	71,6	0,4	92,3	125	26,7	1,3
2	15	Сыр порционнo	15	3,48	4,425	0,007	53,773	0,007	0,105	39	0,07	132	75	5,25	0,15
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:	555	12,15	12,355	84,267	496,863	0,487	8,935	110,6	1,14	378,83	354,16	77,46	5,54
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	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	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
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	43,276	39,174	127,881	1037,194	1,575	45,29	59,78	5,05	219,24	655,705	150,29	6,762

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		555	12,15	12,355	84,267	496,863	0,487	8,935	110,6	1,14	378,83	354,16	77,46	5,54
Обед		910	43,276	39,174	127,881	1037,194	1,575	45,29	59,78	5,05	219,24	655,705	150,29	6,762
Итого за день:		1465	55,426	51,529	212,148	1534,057	2,062	54,225	170,38	6,19	598,07	1009,865	227,75	12,302

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	Mg	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	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	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
5	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	26,463	38,661	52,08	662,121	0,16	9,84	294,82	2,01	132,25	285,7	52,67	5,21
Обед															
1	37	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	3,66	11,6	7,6	149,44	0,16	5,7	0	4,91	67,3	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	278	Тефтели мясные запеченные в соусе	100	6,93	7,47	11,09	139,31	0,05	1,6	23,33	0,4	32,13	163,67	21,8	3
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	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
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	34,98	42,89	117,81	997,17	0,512	129,95	48,83	11,13	336,08	545,08	141,04	8,87

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	26,463	38,661	52,08	662,121	0,16	9,84	294,82	2,01	132,25	285,7	52,67	5,21
Обед	930	34,98	42,89	117,81	997,17	0,512	129,95	48,83	11,13	336,08	545,08	141,04	8,87
Итого за день:	1480	61,443	81,551	169,89	1659,291	0,672	139,79	343,65	13,14	468,33	830,78	193,71	14,08

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	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 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
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	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
		Итого по группе:	580	17,738	17,945	67,75	503,457	1,51	10,66	56,05	1,06	117,7	251,27	86,17	5,722
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 картофельный с горохом	250	7,5	4,3	23	160,7	1,4	1	0	1	101,25	406,87	56,87	2,5
3	318	Шницель из печени в соусе	100	18	13,98	12,56	248,06	0,19	12,7	300	1	30	239	17	5
4	171	Греча отварная рассыпчатая	180	10,44	4,92	47,8	277,24	0,24	0	0	0	17,52	252	168	6,01
5	394	Компот из свежих фруктов	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	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	44,06	30,87	175,14	1154,63	1,94	50,3	300	6,41	229,37	1047,67	300,27	17,33

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	17,738	17,945	67,75	503,457	1,51	10,66	56,05	1,06	117,7	251,27	86,17	5,722
Обед	910	44,06	30,87	175,14	1154,63	1,94	50,3	300	6,41	229,37	1047,67	300,27	17,33
Итого за день:	1490	61,798	48,815	242,89	1658,087	3,45	60,96	356,05	7,47	347,07	1298,94	386,44	23,052

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	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	381	Кофейный напиток	200	0,2	0,001	9,3	38,009	0,02	1,2	0	0	103,33	101,11	25,56	2
		Итого по группе:	550	24,56	34,461	69,04	684,549	0,39	2,57	216,6	3,87	413,33	407,1	64,86	4,84
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	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	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
4	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
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	36,33	37,495	111,4	928,375	0,69	150,52	27,83	9,18	111,96	425,71	148,28	9,05

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	24,56	34,461	69,04	684,549	0,39	2,57	216,6	3,87	413,33	407,1	64,86	4,84
Обед			830	36,33	37,495	111,4	928,375	0,69	150,52	27,83	9,18	111,96	425,71	148,28	9,05
Итого за день:			1380	60,89	71,956	180,44	1612,924	1,08	153,09	244,43	13,05	525,29	832,81	213,14	13,89

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	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	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	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
		Итого по группе:	550	21,32	9,2	112,04	616,24	0,05	8,08	24	0,45	79,66	153,51	68,49	4,7
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	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	234	Котлета рыбная 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
4	310	Картофель отварной	180	3,6	0,72	28,44	134,64	0,18	26,1	0	0,18	21,6	97,2	39,6	1,44
5	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
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	24,38	22,85	145,75	886,17	0,67	55,045	9,7	9,13	197,745	579,61	193,95	8,21

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	550	21,32	9,2	112,04	616,24	0,05	8,08	24	0,45	79,66	153,51	68,49	4,7
Обед	910	24,38	22,85	145,75	886,17	0,67	55,045	9,7	9,13	197,745	579,61	193,95	8,21
Итого за день:	1460	45,7	32,05	257,79	1502,41	0,72	63,125	33,7	9,58	277,405	733,12	262,44	12,91

2-я неделя — Понедельник

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
Завтрак				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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	15	3,48	4,425	0,007	53,773	0,007	0,105	39	0,07	132	75	5,25	0,15
3	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
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:	555	19,12	11,655	91,467	547,243	0,277	8,935	44	3,68	290,63	363,76	95,76	8,27
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	11,29	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	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
5	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
6	353	Морс вишневый	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	42,4	10	1,24
		Итого по группе:	930	35,42	45,41	127,9	1061,97	0,34	82,14	41,5	8,84	409,91	486,31	162,68	9,6

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	555	19,12	11,655	91,467	547,243	0,277	8,935	44	3,68	290,63	363,76	95,76	8,27
Обед	930	35,42	45,41	127,9	1061,97	0,34	82,14	41,5	8,84	409,91	486,31	162,68	9,6
Итого за день:	1485	54,54	57,065	219,367	1609,213	0,617	91,075	85,5	12,52	700,54	850,07	258,44	17,87

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	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	50	3,55	2,5	27,625	147,2	0,025	0,5	12,5	0,05	158,5	114,5	17	0,1
3	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
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	32,152	22,001	94,285	703,757	0,175	8,67	132,5	16,08	455,63	527,73	75,13	2,52
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	106	Суп рыбный	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	284	Запеканка картофельная с мясом	200	14,12	10,37	27,5	259,81	0,12	1	50	0,75	60,24	176,25	46,75	2
4	331	Соус томатный	50	0,7	1,9	3,3	33,1	0,25	13	15	0	24	25	18,2	3,98
5	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
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	42,2	10	1,24
		Итого по группе:	880	33,68	23,49	113,32	799,41	0,615	128,15	81,25	5,24	165,27	530,09	160,37	9,92

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	32,152	22,001	94,285	703,757	0,175	8,67	132,5	16,08	455,63	527,73	75,13	2,52
Обед	880	33,68	23,49	113,32	799,41	0,615	128,15	81,25	5,24	165,27	530,09	160,37	9,92
Итого за день:	1430	65,832	45,491	207,605	1503,167	0,79	136,82	213,75	21,32	620,9	1057,82	235,5	12,44

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	292	Филе цыплёнка, тушённое с овощами	120	13,8	10,28	3,48	161,64	0,036	0,12	26,4	0,396	37,596	99,6	15,204	8,796
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	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	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	28,502	25,361	83,8	677,457	0,316	0,39	66,4	1,016	80,316	411,53	208,134	17,376
Обед															
1	52	Салат овощной с яйцом	100	1,66	9,33	6,83	117,93	0,16	21,66	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	267	Котлета мясная натуральная рубленая 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
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	394	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0,2	42,4	173	0,01	24	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14
7	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
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	35,546	51,584	130,11	1126,88	1,88	73,15	71,12	9,94	379,11	614,22	177,35	7,952

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	28,502	25,361	83,8	677,457	0,316	0,39	66,4	1,016	80,316	411,53	208,134	17,376
Обед	930	35,546	51,584	130,11	1126,88	1,88	73,15	71,12	9,94	379,11	614,22	177,35	7,952
Итого за день:	1480	64,048	76,945	213,91	1804,337	2,196	73,54	137,52	10,956	459,426	1025,75	385,484	25,328

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	Mg	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	381	Кофейный напиток	200	0,2	0,001	9,3	38,009	0,02	1,2	0	0	103,33	101,11	25,56	2
		Итого по группе:	550	30,66	28,221	54,51	594,669	0,55	37,78	34,78	4,9	250,08	500,61	117,79	7,98
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	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	278	Биточки мясные запеченные в соусе	100	6,93	7,47	11,09	139,31	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	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:	910	26,11	29,29	145,95	951,85	0,382	120,325	23,33	9,4	168,135	485,78	125,72	9,94

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	30,66	28,221	54,51	594,669	0,55	37,78	34,78	4,9	250,08	500,61	117,79	7,98
Обед	910	26,11	29,29	145,95	951,85	0,382	120,325	23,33	9,4	168,135	485,78	125,72	9,94
Итого за день:	1460	56,77	57,511	200,46	1546,519	0,932	158,105	58,11	14,3	418,215	986,39	243,51	17,92

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	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	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
4	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
		Итого по группе:	550	13,012	15,201	94,68	567,577	5,32	8,25	0	8,84	28,24	61,18	29,98	8,56
Обед															
1	46	Салат из белокачанной капусты с морковью и зеленым горошком	100	2,16	7	8,5	105,64	0,16	39,05	0	3,33	66,66	43,86	23,33	0,53
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	250	Бефстроганов	100	10,74	10,97	5,78	164,81	0,02	0,02	24	0,14	34,26	118,66	24,94	2,94
4	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
5	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
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	34,21	39,32	150,7	1093,52	0,341	40,81	56,4	5,56	170,79	612,495	146,03	7,31

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	13,012	15,201	94,68	567,577	5,32	8,25	0	8,84	28,24	61,18	29,98	8,56
Обед	910	34,21	39,32	150,7	1093,52	0,341	40,81	56,4	5,56	170,79	612,495	146,03	7,31
Итого за день:	1460	47,222	54,521	245,38	1661,097	5,661	49,06	56,4	14,4	199,03	673,675	176,01	15,87

<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>Мg</i>	<i>Fe</i>
<i>Завтрак</i>	5540	225,677	215,061	803,919	6053,933	9,235	104,11	979,75	43,046	2226,666	3316,55	876,444	70,718
<i>Обед</i>	9050	347,992	362,373	1345,961	10037,169	8,945	875,68	719,74	79,88	2387,61	5982,67	1705,98	94,944
<i>Итого по группам питающихся за 10 дней</i>	14590	573,669	577,434	2149,88	16091,102	18,18	979,79	1699,49	122,926	4614,276	9299,22	2582,424	165,662
<i>Итого в среднем за день</i>	1459	57,3669	57,7434	214,988	1609,1102	1,818	97,979	169,949	12,2926	461,4276	929,922	258,2424	16,5662

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.)