

Согласовано:

и.о директора МБОУ СШ № 62

М.П. Наумушкина

" *28* " *сентября* 2025 г

Утверждено:

Директор ООО "Зерно"

М.П. Жданова / Т.В. Жданова /

" *27* " *сентября* 2025 г

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

(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	Mg	Fe
Завтрак															
1	185	Каша вязкая геркулесовая на молоке с маслом	150	0,25	3,75	23,25	127,75	0,3	0	53,7	0,3	69,225	96	20,025	0,975
2	15	Сыр порционнно	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:	505	12,07	11,105	76,517	454,293	0,387	8,935	92,7	1,04	355,755	325,16	70,785	5,215
Обед															
1	45	Салат из белокочанной 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	112	Суп 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	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:	790	40,29	33,69	118,251	937,374	1,33	28,73	53,15	3,63	176,49	572,9	131,9	6,27
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	ПР	Сдоба обыкновенная	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	7,902	8,121	59,44	342,457	1,14	1,65	14,27	0	36	98,73	40,13	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	Mg	Fe
Завтрак	505	12,07	11,105	76,517	454,293	0,387	8,935	92,7	1,04	355,755	325,16	70,785	5,215
Обед	790	40,29	33,69	118,251	937,374	1,33	28,73	53,15	3,63	176,49	572,9	131,9	6,27
Полдник	300	7,902	8,121	59,44	342,457	1,14	1,65	14,27	0	36	98,73	40,13	3,53
Итого за день:	1595	60,262	52,916	254,208	1734,124	2,857	39,315	160,12	4,67	568,245	996,79	242,815	15,015

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	150	16,05	21,15	6	278,55	0,002	0,16	191,115	67,74	149,4	11,4	1,642	0,825
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:	500	21,113	31,611	50,08	569,271	0,102	9,79	231,115	69,19	191,33	97,9	39,112	3,845
Обед															
1	37	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	2,2	7	4,6	90,2	0,1	3,43	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	0,73
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	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	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
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:	810	30,33	35,14	106,9	865,18	0,42	123,33	48,83	8,28	298,56	494,3	118,47	7,86
Полдник															
1	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
2	ПР	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	5,09	3,381	38,17	203,469	0,1	1,25	8	0	122,53	149,61	43,36	2,85

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	500	21,113	31,611	50,08	569,271	0,102	9,79	231,115	69,19	191,33	97,9	39,112	3,845
Обед	810	30,33	35,14	106,9	865,18	0,42	123,33	48,83	8,28	298,56	494,3	118,47	7,86
Полдник	300	5,09	3,381	38,17	203,469	0,1	1,25	8	0	122,53	149,61	43,36	2,85
Итого за день:	1610	56,533	70,132	195,15	1637,92	0,622	134,37	287,945	77,47	612,42	741,81	200,942	14,555

I-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	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	72	Огурцы соленные 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:	550	17,192	16,971	63,34	474,867	1,28	9,91	49,42	1,03	110,05	235,88	80,83	5,55
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 картофельный с горохом	200	6	2,6	13,8	102,6	1,13	0,8	0	0,8	81	325,5	45,5	2
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	150	8,7	4,1	39,84	231,06	0,06	0	0	0	14,6	210	140	5,01
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	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	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:	840	40,99	28,18	156,42	1043,26	1,73	58,06	315	4,88	208,6	925,3	266,8	19,01
Полдник															
1	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
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	13,48	28,77	37,18	461,57	0,08	0,23	133	0,92	225	170,9	56,3	0,78

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	17,192	16,971	63,34	474,867	1,28	9,91	49,42	1,03	110,05	235,88	80,83	5,55
Обед	840	40,99	28,18	156,42	1043,26	1,73	58,06	315	4,88	208,6	925,3	266,8	19,01
Полдник	300	13,48	28,77	37,18	461,57	0,08	0,23	133	0,92	225	170,9	56,3	0,78
Итого за день:	1690	71,662	73,921	256,94	1979,697	3,09	68,2	497,42	6,83	543,65	1332,08	403,93	25,34

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	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	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:	500	21,71	30,521	60,64	604,089	0,17	2,3	201,1	3,26	357,93	367,51	60,62	4,54
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	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	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:	740	33,98	34,01	104,75	861,01	0,63	143,67	27,83	7,1	94,42	396,45	126,08	8,12
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	ПР	Сдоба обыкновенная	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	7,902	8,121	59,44	342,457	1,14	1,65	14,27	0	36	98,73	40,13	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	500	21,71	30,521	60,64	604,089	0,17	2,3	201,1	3,26	357,93	367,51	60,62	4,54
Обед	740	33,98	34,01	104,75	861,01	0,63	143,67	27,83	7,1	94,42	396,45	126,08	8,12
Полдник	300	7,902	8,121	59,44	342,457	1,14	1,65	14,27	0	36	98,73	40,13	3,53
Итого за день:	1540	63,592	72,652	224,83	1807,556	1,94	147,62	243,2	10,36	488,35	862,69	226,83	16,19

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	188	Запеканка рисовая с творогом	150	14,47	5,85	55,2	331,33	0,015	0,015	18	0,105	25,69	88,99	18,7	2,205
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:	500	16,49	7,25	93,59	505,57	0,045	8,075	18	0,415	71,09	123,84	62,25	3,965
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	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	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	150	3	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	0	0,15	18	81	33	1,2
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:	790	22,13	19,18	133,67	795,82	0,54	40,56	9,7	6,64	158,92	503,32	164,1	6,92
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	ПР	Сахарное печенье	100	8	6	70	366	0,08	8	0	0	19,2	48,5	17,8	0,85
		Итого по группе:	300	13,6	11	90	513,4	0,11	8,42	0	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	500	16,49	7,25	93,59	505,57	0,045	8,075	18	0,415	71,09	123,84	62,25	3,965
Обед	790	22,13	19,18	133,67	795,82	0,54	40,56	9,7	6,64	158,92	503,32	164,1	6,92
Полдник	300	13,6	11	90	513,4	0,11	8,42	0	0	174,2	163,5	35,3	1,02
Итого за день:	1590	52,22	37,43	317,26	1814,79	0,695	57,055	27,7	7,055	404,21	790,66	261,65	11,905

2-я неделя — Понедельник

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гот. блюда :	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 пшенная на молоке с маслом	150	5,475	3,225	28,65	165,525	0,142	0	3,75	2,205	3,075	98,25	33,75	3,02
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:	505	17,295	10,58	81,917	492,068	0,229	8,935	42,75	2,945	289,605	331,01	84,51	7,26
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	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	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	150	5,35	12	33,21	262,24	0,06	32,4	0	1,65	113,7	89,25	42,9	3,45
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:	810	31,8	38,93	118,036	949,714	0,31	70,75	41,5	6,87	372,64	444,02	142,48	8,47
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 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	505	17,295	10,58	81,917	492,068	0,229	8,935	42,75	2,945	289,605	331,01	84,51	7,26
Обед	810	31,8	38,93	118,036	949,714	0,31	70,75	41,5	6,87	372,64	444,02	142,48	8,47
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:	1615	52,447	52,891	243,783	1660,939	0,599	79,935	112,52	9,815	688,845	832,06	252,42	18,94

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	222	Запеканка творожная	150	20,85	14,4	30,15	333,6	0,09	0,3	90	1,2	195	282	33	1,35
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:	500	25,202	17,201	84,235	592,557	0,145	8,57	102,5	15,68	390,63	433,73	64,13	2,07
Обед															
1	20	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,06	4,64	49,9	0,02	3,99	0	1,64	9,69	17,17	7,98	0,29
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	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:	790	30,96	20,74	106,16	735,14	0,58	123,99	78	3,97	151,06	475,15	143,8	9,48
Полдник															
1	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
2	ПР	Сдоба обыкновенная	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	9,02	9,12	60,45	359,96	1,15	1,73	14	0	53,4	99,6	63,4	1,43

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	25,202	17,201	84,235	592,557	0,145	8,57	102,5	15,68	390,63	433,73	64,13	2,07
Обед	790	30,96	20,74	106,16	735,14	0,58	123,99	78	3,97	151,06	475,15	143,8	9,48
Полдник	300	9,02	9,12	60,45	359,96	1,15	1,73	14	0	53,4	99,6	63,4	1,43
Итого за день:	1590	65,182	47,061	250,845	1687,657	1,875	134,29	194,5	19,65	595,09	1008,48	271,33	12,98

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	Mg	Fe
Завтрак															
1	292	Филе цыплёнка, тушённое 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
2	171	Греча отварная рассыпчатая	150	8,7	4,1	39,84	231,06	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
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:			500	24,462	22,831	75,26	604,367	0,27	0,37	62	0,95	71,13	352,93	177,6	14,91
Обед															
1	52	Салат овощной с яйцом	60	1	5,6	4,1	70,8	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	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	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	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:			810	32,17	45,23	121,06	1019,99	1,57	59,39	64,49	7,44	336,31	554,95	150,94	6,82
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	ПР	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)			
Завтрак	Обед		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак		500	24,462	22,831	75,26	604,367	0,27	0,37	62	0,95	71,13	352,93	177,6	14,91
Обед		810	32,17	45,23	121,06	1019,99	1,57	59,39	64,49	7,44	336,31	554,95	150,94	6,82
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:		1610	64,535	76,182	255,82	1967,058	3,01	63,54	140,49	8,39	445,17	1007,68	369,21	25,26

2-я неделя — Четверг

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход с от. 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	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	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:	500	25,92	22,991	50,54	512,759	0,46	31,67	27,83	4,5	242,17	438,68	105,44	7,01
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	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	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
4	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
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:	790	23,58	24,65	131,24	841,13	0,33	113,82	23,33	7,19	135,84	427,32	104,27	8,62
Полдник															
1	ПР	Снежок сладкий	200	3,3	3,1	13,6	95,5	0,04	0,88	25	0	150	118,75	17,5	0,13
2	ПР	Сдоба обыкновенная	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	11,2	11,22	58,08	378,1	1,18	2,53	39	0	172,4	195,35	45,9	1,53

Итого по группам питающихся	Выход с от. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	500	25,92	22,991	50,54	512,759	0,46	31,67	27,83	4,5	242,17	438,68	105,44	7,01
Обед	790	23,58	24,65	131,24	841,13	0,33	113,82	23,33	7,19	135,84	427,32	104,27	8,62
Полдник	300	11,2	11,22	58,08	378,1	1,18	2,53	39	0	172,4	195,35	45,9	1,53
Итого за день:	1590	60,7	58,861	239,86	1731,989	1,97	148,02	90,16	11,69	550,41	1061,35	255,61	17,16

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	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	0,27	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:	500	9,982	11,521	80,38	465,137	4,02	8,25	0	6,71	29,8	54,38	27,58	7,06
Обед															
1	46	Салат из белокочанной капусты с морковью и зеленым горошком	60	1,3	4,2	5,1	63,4	0,01	23,43	0	2	40	26,32	14	0,32
2	112	Суп 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
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
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
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:	790	26,66	30,02	140,44	938,58	0,23	25,33	36,7	4,41	143,95	550,62	125,11	4,54
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	ПР	Печенье сахарное	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	500	9,982	11,521	80,38	465,137	4,02	8,25	0	6,71	29,8	54,38	27,58	7,06
Обед	790	26,66	30,02	140,44	938,58	0,23	25,33	36,7	4,41	143,95	550,62	125,11	4,54
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:	1590	47,132	49,921	269,69	1716,577	4,36	34,05	44,7	11,12	347,95	768,5	187,99	12,62

<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>	5060	191,436	182,582	716,499	5274,978	7,108	96,805	827,415	105,72	2109,49	2761,02	772,857	61,425
<i>Обед</i>	7960	312,89	309,77	1236,927	8987,198	7,67	787,63	698,53	60,41	2076,79	5344,33	1473,95	86,11
<i>Полдник</i>	3000	89,939	99,615	554,96	3476,131	6,24	21,96	272,81	0,92	1058,06	1296,75	425,92	22,43
<i>Итого по группам питающихся за 10 дней</i>	16020	594,265	591,967	2508,386	17738,307	21,018	906,395	1798,755	167,05	5244,34	9402,1	2672,727	169,965
<i>Итого в среднем за день</i>	1602	59,4265	59,1967	250,8386	1773,8307	2,1018	90,6395	179,8755	16,705	524,434	940,21	267,2727	16,9965

Список используемой литературы:

- 1) Сборник технических нормативов - Сборник рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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.)