

Согласовано:

/Директор МБОУ СШ № 62

/А.В.Сентимова /

" 20 " февраля 2026 г

Утверждено:

Директор ООО "Зерно"

/Т.В.Жданова /

" 20 " февраля 2026 г

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

(период: март 2026 г-май 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
<b>Завтрак</b>															
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
<b>Итого по группе:</b>			<b>555</b>	<b>19,12</b>	<b>11,655</b>	<b>91,467</b>	<b>547,243</b>	<b>0,277</b>	<b>8,935</b>	<b>44</b>	<b>3,68</b>	<b>290,63</b>	<b>363,76</b>	<b>95,76</b>	<b>8,27</b>
<b>Обед</b>															
1	ПР	Кукуруза консервированная	100	3,6	1,16	9,8	64,04	0,08	7,5	0	0,16	15,3	51,6	16,6	0,58
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	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
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	353	Морс вишневый	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
<b>Итого по группе:</b>			<b>910</b>	<b>36,95</b>	<b>31,79</b>	<b>140</b>	<b>993,91</b>	<b>0,427</b>	<b>77,96</b>	<b>32,25</b>	<b>4,4</b>	<b>252,25</b>	<b>542,8</b>	<b>172,73</b>	<b>9,55</b>

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
<b>Завтрак</b>	555	19,12	11,655	91,467	547,243	0,277	8,935	44	3,68	290,63	363,76	95,76	8,27
<b>Обед</b>	910	36,95	31,79	140	993,91	0,427	77,96	32,25	4,4	252,25	542,8	172,73	9,55
<b>Итого за день:</b>	<b>1465</b>	<b>56,07</b>	<b>43,445</b>	<b>231,467</b>	<b>1541,153</b>	<b>0,704</b>	<b>86,895</b>	<b>76,25</b>	<b>8,08</b>	<b>542,88</b>	<b>906,56</b>	<b>268,49</b>	<b>17,82</b>

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
<b>Завтрак</b>															
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 сгущенное 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
<b>Итого по группе:</b>			<b>550</b>	<b>32,152</b>	<b>22,001</b>	<b>94,285</b>	<b>703,757</b>	<b>0,175</b>	<b>8,67</b>	<b>132,5</b>	<b>16,08</b>	<b>455,63</b>	<b>527,73</b>	<b>75,13</b>	<b>2,52</b>
<b>Обед</b>															
1	72	Огурцы соленые порционно	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10	0	0,1	23	42	14	0,48
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	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
<b>Итого по группе:</b>			<b>880</b>	<b>31,77</b>	<b>27,19</b>	<b>95,66</b>	<b>754,43</b>	<b>0,515</b>	<b>124,94</b>	<b>65</b>	<b>2,02</b>	<b>175,87</b>	<b>575,355</b>	<b>123,57</b>	<b>9,23</b>

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
<b>Завтрак</b>	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
<b>Обед</b>	880	31,77	27,19	95,66	754,43	0,515	124,94	65	2,02	175,87	575,355	123,57	9,23
<b>Итого за день:</b>	<b>1430</b>	<b>63,922</b>	<b>49,191</b>	<b>189,945</b>	<b>1458,187</b>	<b>0,69</b>	<b>133,61</b>	<b>197,5</b>	<b>18,1</b>	<b>631,5</b>	<b>1103,085</b>	<b>198,7</b>	<b>11,75</b>

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
<b>Завтрак</b>															
1	292	Филе цыпленка, 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
<b>Итого по группе:</b>			<b>550</b>	<b>28,502</b>	<b>25,361</b>	<b>83,8</b>	<b>677,457</b>	<b>0,316</b>	<b>0,39</b>	<b>66,4</b>	<b>1,016</b>	<b>80,316</b>	<b>411,53</b>	<b>208,134</b>	<b>17,376</b>
<b>Обед</b>															
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	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 15 % 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 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	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	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
<b>Итого по группе:</b>			<b>930</b>	<b>35,966</b>	<b>47,524</b>	<b>140,3</b>	<b>1132,78</b>	<b>1,75</b>	<b>40,89</b>	<b>71,12</b>	<b>8,35</b>	<b>363,42</b>	<b>629,89</b>	<b>197,75</b>	<b>9,072</b>

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	35,966	47,524	140,3	1132,78	1,75	40,89	71,12	8,35	363,42	629,89	197,75	9,072
<b>Итого за день:</b>	<b>1480</b>	<b>64,468</b>	<b>72,885</b>	<b>224,1</b>	<b>1810,237</b>	<b>2,066</b>	<b>41,28</b>	<b>137,52</b>	<b>9,366</b>	<b>443,736</b>	<b>1041,42</b>	<b>405,884</b>	<b>26,448</b>

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
<b>Завтрак</b>															
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
<b>Итого по группе:</b>			<b>550</b>	<b>30,66</b>	<b>28,221</b>	<b>54,51</b>	<b>594,669</b>	<b>0,55</b>	<b>37,78</b>	<b>34,78</b>	<b>4,9</b>	<b>250,08</b>	<b>500,61</b>	<b>117,79</b>	<b>7,98</b>
<b>Обед</b>															
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	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	250	Бефстроганов	100	10,74	10,97	5,78	164,81	0,02	0,02	24	0,14	34	26	118,66	24,94
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
<b>Итого по группе:</b>			<b>910</b>	<b>29,26</b>	<b>33,7</b>	<b>130,29</b>	<b>941,5</b>	<b>0,362</b>	<b>112,795</b>	<b>24</b>	<b>8,54</b>	<b>132,155</b>	<b>316,72</b>	<b>205,08</b>	<b>30,36</b>

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	29,26	33,7	130,29	941,5	0,362	112,795	24	8,54	132,155	316,72	205,08	30,36
<b>Итого за день:</b>	<b>1460</b>	<b>59,92</b>	<b>61,921</b>	<b>184,8</b>	<b>1536,169</b>	<b>0,912</b>	<b>150,575</b>	<b>58,78</b>	<b>13,44</b>	<b>382,235</b>	<b>817,33</b>	<b>322,87</b>	<b>38,34</b>

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
<b>Завтрак</b>															
1	186	Суп молочный ( вермишель на молоке)	200	6,89	7,69	29,51	214,81	0,3	0	53,7	0,3	69,225	96	20,025	0,975
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	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
5	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
<b>Итого по группе:</b>			<b>555</b>	<b>15,332</b>	<b>14,376</b>	<b>70,037</b>	<b>470,86</b>	<b>0,367</b>	<b>7,875</b>	<b>92,7</b>	<b>1,04</b>	<b>236,025</b>	<b>236,18</b>	<b>56,955</b>	<b>5,345</b>
<b>Обед</b>															
1	12	Икра кабачковая	100	1,05	5,31	4,95	71,79	0,05	8,1	0	3,6	3,35	51,3	38	1,6
2	82	Борщ с капустой и картофелем	250	11,28	8,25	15,68	182,09	0,037	11,62	0	2,75	40,56	65	31,5	1,25
3	279	Биточки мясные запеченные в соусе	100	6,93	7,47	11,09	139,31	0,05	1,6	23,33	0,4	32,13	164	21,8	3
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	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
<b>Итого по группе:</b>			<b>910</b>	<b>30,46</b>	<b>30,03</b>	<b>155,34</b>	<b>1013,47</b>	<b>0,263</b>	<b>45,32</b>	<b>55,73</b>	<b>8,55</b>	<b>105,77</b>	<b>443,9</b>	<b>141,71</b>	<b>8,31</b>

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	15,332	14,376	70,037	470,86	0,367	7,875	92,7	1,04	236,025	236,18	56,955	5,345
Обед	910	30,46	30,03	155,34	1013,47	0,263	45,32	55,73	8,55	105,77	443,9	141,71	8,31
<b>Итого за день:</b>	<b>1465</b>	<b>45,792</b>	<b>44,406</b>	<b>225,377</b>	<b>1484,33</b>	<b>0,63</b>	<b>53,195</b>	<b>148,43</b>	<b>9,59</b>	<b>341,795</b>	<b>680,08</b>	<b>198,665</b>	<b>13,655</b>

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
<b>Завтрак</b>															
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 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	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
<b>Итого по группе:</b>			<b>555</b>	<b>12,15</b>	<b>12,355</b>	<b>84,267</b>	<b>496,863</b>	<b>0,487</b>	<b>8,935</b>	<b>110,6</b>	<b>1,14</b>	<b>378,83</b>	<b>354,16</b>	<b>77,46</b>	<b>5,54</b>
<b>Обед</b>															
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	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
<b>Итого по группе:</b>			<b>910</b>	<b>43,186</b>	<b>37,194</b>	<b>125,551</b>	<b>1009,694</b>	<b>1,605</b>	<b>14,41</b>	<b>59,78</b>	<b>5,39</b>	<b>186,14</b>	<b>663,175</b>	<b>164,99</b>	<b>7,902</b>

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
<b>Завтрак</b>	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
<b>Обед</b>	910	43,186	37,194	125,551	1009,694	1,605	14,41	59,78	5,39	186,14	663,175	164,99	7,902
<b>Итого за день:</b>	<b>1465</b>	<b>55,336</b>	<b>49,549</b>	<b>209,818</b>	<b>1506,557</b>	<b>2,092</b>	<b>23,345</b>	<b>170,38</b>	<b>6,53</b>	<b>564,97</b>	<b>1017,335</b>	<b>242,45</b>	<b>13,442</b>

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
<b>Завтрак</b>															
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
<b>Итого по группе:</b>			<b>550</b>	<b>26,463</b>	<b>38,661</b>	<b>52,08</b>	<b>662,121</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>294,82</b>	<b>2,01</b>	<b>132,25</b>	<b>285,7</b>	<b>52,67</b>	<b>5,21</b>
<b>Обед</b>															
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 15 % 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
<b>Итого по группе:</b>			<b>930</b>	<b>34,98</b>	<b>42,89</b>	<b>117,81</b>	<b>997,17</b>	<b>0,512</b>	<b>129,95</b>	<b>48,83</b>	<b>11,13</b>	<b>336,08</b>	<b>545,08</b>	<b>141,04</b>	<b>8,87</b>

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	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
<b>Итого за день:</b>	<b>1480</b>	<b>61,443</b>	<b>81,551</b>	<b>169,89</b>	<b>1659,291</b>	<b>0,672</b>	<b>139,79</b>	<b>343,65</b>	<b>13,14</b>	<b>468,33</b>	<b>830,78</b>	<b>193,71</b>	<b>14,08</b>

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
<b>Завтрак</b>															
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 соленые 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
		<b>Итого по группе:</b>	<b>580</b>	<b>17,738</b>	<b>17,945</b>	<b>67,75</b>	<b>503,457</b>	<b>1,51</b>	<b>10,66</b>	<b>56,05</b>	<b>1,06</b>	<b>117,7</b>	<b>251,27</b>	<b>86,17</b>	<b>5,722</b>
<b>Обед</b>															
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
		<b>Итого по группе:</b>	<b>910</b>	<b>44,06</b>	<b>30,87</b>	<b>175,14</b>	<b>1154,63</b>	<b>1,94</b>	<b>50,3</b>	<b>300</b>	<b>6,41</b>	<b>229,37</b>	<b>1047,67</b>	<b>300,27</b>	<b>17,33</b>

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
<b>Завтрак</b>	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
<b>Обед</b>	910	44,06	30,87	175,14	1154,63	1,94	50,3	300	6,41	229,37	1047,67	300,27	17,33
<b>Итого за день:</b>	<b>1490</b>	<b>61,798</b>	<b>48,815</b>	<b>242,89</b>	<b>1658,087</b>	<b>3,45</b>	<b>60,96</b>	<b>356,05</b>	<b>7,47</b>	<b>347,07</b>	<b>1298,94</b>	<b>386,44</b>	<b>23,052</b>

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
<b>Завтрак</b>															
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
		<b>Итого по группе:</b>	<b>550</b>	<b>24,56</b>	<b>34,461</b>	<b>69,04</b>	<b>684,549</b>	<b>0,39</b>	<b>2,57</b>	<b>216,6</b>	<b>3,87</b>	<b>413,33</b>	<b>407,1</b>	<b>64,86</b>	<b>4,84</b>
<b>Обед</b>															
1	71	Помидоры свежие порционно	100	1,5	0,016	5,66	28,784	0,016	1,16	0	0,066	25,5	46,6	15,5	0,66
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	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
		<b>Итого по группе:</b>	<b>830</b>	<b>32,3</b>	<b>28,596</b>	<b>109,74</b>	<b>825,524</b>	<b>0,616</b>	<b>131,755</b>	<b>27,83</b>	<b>4,986</b>	<b>124,745</b>	<b>515,08</b>	<b>129,03</b>	<b>8,58</b>

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
<b>Завтрак</b>	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
<b>Обед</b>	830	32,3	28,596	109,74	825,524	0,616	131,755	27,83	4,986	124,745	515,08	129,03	8,58
<b>Итого за день:</b>	<b>1380</b>	<b>56,86</b>	<b>63,057</b>	<b>178,78</b>	<b>1510,073</b>	<b>1,006</b>	<b>134,325</b>	<b>244,43</b>	<b>8,856</b>	<b>538,075</b>	<b>922,18</b>	<b>193,89</b>	<b>13,42</b>

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
<b>Завтрак</b>															
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
<b>Итого по группе:</b>			<b>550</b>	<b>21,32</b>	<b>9,2</b>	<b>112,04</b>	<b>616,24</b>	<b>0,05</b>	<b>8,08</b>	<b>24</b>	<b>0,45</b>	<b>79,66</b>	<b>153,51</b>	<b>68,49</b>	<b>4,7</b>
<b>Обед</b>															
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	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
<b>Итого по группе:</b>			<b>910</b>	<b>28,58</b>	<b>28,595</b>	<b>146,4</b>	<b>957,275</b>	<b>0,71</b>	<b>66,8</b>	<b>9,7</b>	<b>9,72</b>	<b>176,96</b>	<b>485,51</b>	<b>190,7</b>	<b>7,67</b>

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
<b>Завтрак</b>	550	21,32	9,2	112,04	616,24	0,05	8,08	24	0,45	79,66	153,51	68,49	4,7
<b>Обед</b>	910	28,58	28,595	146,4	957,275	0,71	66,8	9,7	9,72	176,96	485,51	190,7	7,67
<b>Итого за день:</b>	<b>1460</b>	<b>49,9</b>	<b>37,795</b>	<b>258,44</b>	<b>1573,515</b>	<b>0,76</b>	<b>74,88</b>	<b>33,7</b>	<b>10,17</b>	<b>256,62</b>	<b>639,02</b>	<b>259,19</b>	<b>12,37</b>

<i>Итого по группам питающихся за 10 дней</i>	<i>Выход гот. блюда</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>	5545	227,997	214,236	779,276	5957,216	4,282	103,735	1072,45	35,246	2434,451	3491,55	903,419	67,503
<i>Обед</i>	9030	347,512	338,379	1336,231	9780,383	8,7	795,12	694,24	69,496	2082,76	5765,18	1766,87	116,874
<i>Итого по группам питающихся за 10 дней</i>	14575	575,509	552,615	2115,507	15737,599	12,982	898,855	1766,69	104,742	4517,211	9256,73	2670,289	184,377
<i>Итого в среднем за день</i>	1457,5	57,5509	55,2615	211,5507	1573,7599	1,2982	89,8855	176,669	10,4742	451,7211	925,673	267,0289	18,4377

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.)