

Согласовано:

и.о. директора МБОУ СШ № 2

А.М. Сумарокова /

" 18 " марта 2024 г



Утверждено:

Директор ООО "Зерно"

К.А. Капустин /

" 18 " марта 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
<b>Завтрак</b>															
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
<b>Итого по группе:</b>			<b>550</b>	<b>15,74</b>	<b>15,53</b>	<b>91,56</b>	<b>568,97</b>	<b>0,27</b>	<b>8,83</b>	<b>45</b>	<b>3,71</b>	<b>161,03</b>	<b>288,16</b>	<b>90,51</b>	<b>8,12</b>
<b>Обед</b>															
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
<b>Итого по группе:</b>			<b>910</b>	<b>41,696</b>	<b>34,024</b>	<b>100,121</b>	<b>873,484</b>	<b>1,578</b>	<b>39,44</b>	<b>59,78</b>	<b>1,82</b>	<b>178</b>	<b>616,845</b>	<b>112,39</b>	<b>6,012</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	15,74	15,53	91,56	568,97	0,27	8,83	45	3,71	161,03	288,16	90,51	8,12
<b>Обед</b>	910	41,696	34,024	100,121	873,484	1,578	39,44	59,78	1,82	178	616,845	112,39	6,012
<b>Итого за день:</b>	<b>1460</b>	<b>57,436</b>	<b>49,554</b>	<b>191,681</b>	<b>1442,454</b>	<b>1,848</b>	<b>48,27</b>	<b>104,78</b>	<b>5,53</b>	<b>339,03</b>	<b>905,005</b>	<b>202,9</b>	<b>14,132</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	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
<b>Итого по группе:</b>			<b>550</b>	<b>35,77</b>	<b>44,37</b>	<b>70,45</b>	<b>824,21</b>	<b>1,225</b>	<b>1,99</b>	<b>332,53</b>	<b>112,9</b>	<b>302,4</b>	<b>118,6</b>	<b>66,13</b>	<b>2,81</b>
<b>Обед</b>															
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
<b>Итого по группе:</b>			<b>930</b>	<b>33,74</b>	<b>29,52</b>	<b>156,35</b>	<b>1026,04</b>	<b>0,426</b>	<b>31,3</b>	<b>67,6</b>	<b>5,07</b>	<b>281,92</b>	<b>564,51</b>	<b>161,88</b>	<b>5,52</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	35,77	44,37	70,45	824,21	1,225	1,99	332,53	112,9	302,4	118,6	66,13	2,81
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за день:</b>	<b>1480</b>	<b>69,51</b>	<b>73,89</b>	<b>226,8</b>	<b>1850,25</b>	<b>1,651</b>	<b>33,29</b>	<b>400,13</b>	<b>117,97</b>	<b>584,32</b>	<b>683,11</b>	<b>228,01</b>	<b>8,33</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	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 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	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
<b>Итого по группе:</b>			<b>550</b>	<b>35,31</b>	<b>24,48</b>	<b>81,34</b>	<b>686,92</b>	<b>0,178</b>	<b>12,38</b>	<b>143</b>	<b>2,01</b>	<b>405,4</b>	<b>509,45</b>	<b>99,15</b>	<b>3,79</b>
<b>Обед</b>															
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
<b>Итого по группе:</b>			<b>850</b>	<b>38,84</b>	<b>40,82</b>	<b>106,09</b>	<b>947,1</b>	<b>0,588</b>	<b>145,17</b>	<b>53,33</b>	<b>8,89</b>	<b>286,83</b>	<b>566,03</b>	<b>162,78</b>	<b>9,16</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	35,31	24,48	81,34	686,92	0,178	12,38	143	2,01	405,4	509,45	99,15	3,79
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за день:</b>	<b>1400</b>	<b>74,15</b>	<b>65,3</b>	<b>187,43</b>	<b>1634,02</b>	<b>0,766</b>	<b>157,55</b>	<b>196,33</b>	<b>10,9</b>	<b>692,23</b>	<b>1075,48</b>	<b>261,93</b>	<b>12,95</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	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
		<b>Итого по группе:</b>	<b>580</b>	<b>17,739</b>	<b>17,885</b>	<b>68,59</b>	<b>506,281</b>	<b>1,53</b>	<b>9,79</b>	<b>55,78</b>	<b>1,03</b>	<b>112,53</b>	<b>239,74</b>	<b>82,51</b>	<b>5,542</b>
<b>Обед</b>															
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
		<b>Итого по группе:</b>	<b>930</b>	<b>42,91</b>	<b>49,155</b>	<b>159,15</b>	<b>1250,635</b>	<b>0,772</b>	<b>53,95</b>	<b>325,5</b>	<b>12,38</b>	<b>311,66</b>	<b>651,21</b>	<b>174,2</b>	<b>11,68</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	17,739	17,885	68,59	506,281	1,53	9,79	55,78	1,03	112,53	239,74	82,51	5,542
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за день:</b>	<b>1510</b>	<b>60,649</b>	<b>67,04</b>	<b>227,74</b>	<b>1756,916</b>	<b>2,302</b>	<b>63,74</b>	<b>381,28</b>	<b>13,41</b>	<b>424,19</b>	<b>890,95</b>	<b>256,71</b>	<b>17,222</b>

## 1-я неделя — Пятница

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гот. блюда z	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>															
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
<b>Итого по группе:</b>			<b>550</b>	<b>12,612</b>	<b>15,201</b>	<b>96,38</b>	<b>572,777</b>	<b>5,32</b>	<b>7,98</b>	<b>0,27</b>	<b>8,84</b>	<b>28,24</b>	<b>61,18</b>	<b>29,98</b>	<b>8,56</b>
<b>Обед</b>															
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 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
<b>Итого по группе:</b>			<b>830</b>	<b>41,72</b>	<b>20,79</b>	<b>104,78</b>	<b>773,11</b>	<b>0,466</b>	<b>121,01</b>	<b>39</b>	<b>2,5</b>	<b>110,38</b>	<b>374,38</b>	<b>120,67</b>	<b>5,98</b>

Итого по группам питающихся	Выход гот. блюда z	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>	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
<b>Обед</b>	830	41,72	20,79	104,78	773,11	0,466	121,01	39	2,5	110,38	374,38	120,67	5,98
<b>Итого за день:</b>	<b>1380</b>	<b>54,332</b>	<b>35,991</b>	<b>201,16</b>	<b>1345,887</b>	<b>5,786</b>	<b>128,99</b>	<b>39,27</b>	<b>11,34</b>	<b>138,62</b>	<b>435,56</b>	<b>150,65</b>	<b>14,54</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	3	5	31	181	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
		<b>Итого по группе:</b>	<b>570</b>	<b>16,08</b>	<b>22,13</b>	<b>84,37</b>	<b>600,97</b>	<b>0,49</b>	<b>10,87</b>	<b>163,6</b>	<b>1,27</b>	<b>425,23</b>	<b>388,76</b>	<b>79,21</b>	<b>5,59</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	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
		<b>Итого по группе:</b>	<b>910</b>	<b>36,77</b>	<b>48,01</b>	<b>140,39</b>	<b>1140,73</b>	<b>0,417</b>	<b>153,29</b>	<b>22,09</b>	<b>7,63</b>	<b>260,59</b>	<b>611,14</b>	<b>180,24</b>	<b>10,42</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>	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
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за день:</b>	<b>1480</b>	<b>52,85</b>	<b>70,14</b>	<b>224,76</b>	<b>1741,7</b>	<b>0,907</b>	<b>164,16</b>	<b>185,69</b>	<b>8,9</b>	<b>685,82</b>	<b>999,9</b>	<b>259,45</b>	<b>16,01</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	Mg	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	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>24,362</b>	<b>34,461</b>	<b>74,7</b>	<b>706,397</b>	<b>0,37</b>	<b>1,64</b>	<b>216,6</b>	<b>3,87</b>	<b>323,6</b>	<b>328,12</b>	<b>51,03</b>	<b>4,97</b>
<b>Обед</b>															
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 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	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
		<b>Итого по группе:</b>	<b>930</b>	<b>33,156</b>	<b>35,874</b>	<b>121,03</b>	<b>939,61</b>	<b>1,66</b>	<b>47,83</b>	<b>81,28</b>	<b>7,04</b>	<b>319,41</b>	<b>471,35</b>	<b>127,32</b>	<b>7,072</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	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>	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
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за день:</b>	<b>1480</b>	<b>57,518</b>	<b>70,335</b>	<b>195,73</b>	<b>1646,007</b>	<b>2,03</b>	<b>49,47</b>	<b>297,88</b>	<b>10,91</b>	<b>643,01</b>	<b>799,47</b>	<b>178,35</b>	<b>12,042</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	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
		<b>Итого по группе:</b>	<b>550</b>	<b>30,462</b>	<b>28,221</b>	<b>60,17</b>	<b>616,517</b>	<b>0,53</b>	<b>36,85</b>	<b>34,78</b>	<b>4,9</b>	<b>160,35</b>	<b>421,63</b>	<b>103,96</b>	<b>8,11</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 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
		<b>Итого по группе:</b>	<b>910</b>	<b>30,68</b>	<b>34,99</b>	<b>158,31</b>	<b>1070,87</b>	<b>1,632</b>	<b>39,2</b>	<b>23,33</b>	<b>8,15</b>	<b>228,38</b>	<b>761,74</b>	<b>146,07</b>	<b>10,22</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	30,462	28,221	60,17	616,517	0,53	36,85	34,78	4,9	160,35	421,63	103,96	8,11
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за день:</b>	<b>1460</b>	<b>61,142</b>	<b>63,211</b>	<b>218,48</b>	<b>1687,387</b>	<b>2,162</b>	<b>76,05</b>	<b>58,11</b>	<b>13,05</b>	<b>388,73</b>	<b>1183,37</b>	<b>250,03</b>	<b>18,33</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	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
		<b>Итого по группе:</b>	<b>580</b>	<b>28,303</b>	<b>15,451</b>	<b>89,08</b>	<b>608,591</b>	<b>0,39</b>	<b>6,73</b>	<b>22</b>	<b>0,95</b>	<b>82,58</b>	<b>424</b>	<b>216,14</b>	<b>16,26</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	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
		<b>Итого по группе:</b>	<b>830</b>	<b>31,99</b>	<b>24,7</b>	<b>137,88</b>	<b>901,78</b>	<b>0,42</b>	<b>16,095</b>	<b>50</b>	<b>7,95</b>	<b>159,455</b>	<b>595,91</b>	<b>179,2</b>	<b>8,14</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	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
<b>Итого за день:</b>	<b>1410</b>	<b>60,293</b>	<b>40,151</b>	<b>226,96</b>	<b>1510,371</b>	<b>0,81</b>	<b>22,825</b>	<b>72</b>	<b>8,9</b>	<b>242,035</b>	<b>1019,91</b>	<b>395,34</b>	<b>24,4</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	Mg	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	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
		<b>Итого по группе:</b>	<b>550</b>	<b>19,802</b>	<b>8,201</b>	<b>112,73</b>	<b>603,937</b>	<b>0,04</b>	<b>8,27</b>	<b>24</b>	<b>0,45</b>	<b>62,26</b>	<b>152,64</b>	<b>45,22</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>															
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	Ши 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
		<b>Итого по группе:</b>	<b>900</b>	<b>34,9</b>	<b>32,43</b>	<b>130,43</b>	<b>953,19</b>	<b>0,66</b>	<b>45,61</b>	<b>90,5</b>	<b>8,09</b>	<b>338,1</b>	<b>555,13</b>	<b>204,52</b>	<b>11,35</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	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>	550	19,802	8,201	112,73	603,937	0,04	8,27	24	0,45	62,26	152,64	45,22	6,8
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за день:</b>	<b>1450</b>	<b>54,702</b>	<b>40,631</b>	<b>243,16</b>	<b>1557,127</b>	<b>0,7</b>	<b>53,88</b>	<b>114,5</b>	<b>8,54</b>	<b>400,36</b>	<b>707,77</b>	<b>249,74</b>	<b>18,15</b>

<i><b>Итого по группам питающихся за 10 дней</b></i>	<i><b>Выход гот. блюда г</b></i>	<i><b>Пищевые вещества</b></i>			<i><b>ЭЦ (Ккал)</b></i>	<i><b>Витамины (мг)</b></i>				<i><b>Минеральные вещества (мг)</b></i>			
		<i><b>Белки</b></i>	<i><b>Жиры</b></i>	<i><b>Углеводы</b></i>		<i><b>В1</b></i>	<i><b>С</b></i>	<i><b>А</b></i>	<i><b>Е</b></i>	<i><b>Са</b></i>	<i><b>Р</b></i>	<i><b>Мg</b></i>	<i><b>Fe</b></i>
<i><b>Завтрак</b></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><b>Обед</b></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><b>Итого по группам питающихся за 10 дней</b></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><b>Итого в среднем за день</b></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 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.)