

Согласовано:

и.о. директора МБОУ СШ № 2  
" 18 " марта 2024 г



Утверждено:

Директор ООО "Зерно"  
" 18 " марта 2024 г



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет  
(период: март 2024 г-май 2024 г)

## 1-я неделя — Понедельник

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гот. блюда з	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	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
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	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>790</b>	<b>38,96</b>	<b>30,56</b>	<b>93,091</b>	<b>803,244</b>	<b>1,33</b>	<b>34,5</b>	<b>53,15</b>	<b>1,69</b>	<b>152,65</b>	<b>534,78</b>	<b>97,7</b>	<b>5,49</b>
<b>Полдник</b>															
1	378	Чай с сахаром и молоком	200	1,12	1	15,97	77,36	0,01	0,08	0,22	0	41,9	40,7	44,4	1,73
2	422	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
		<b>Итого по группе:</b>	<b>300</b>	<b>9,02</b>	<b>9,12</b>	<b>60,45</b>	<b>359,96</b>	<b>1,15</b>	<b>1,73</b>	<b>14,22</b>	<b>0</b>	<b>64,3</b>	<b>117,3</b>	<b>72,8</b>	<b>3,13</b>

Итого по группам питающихся	Выход гот. блюда з	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>	790	38,96	30,56	93,091	803,244	1,33	34,5	53,15	1,69	152,65	534,78	97,7	5,49
<b>Полдник</b>	300	9,02	9,12	60,45	359,96	1,15	1,73	14,22	0	64,3	117,3	72,8	3,13
<b>Итого за день:</b>	<b>1640</b>	<b>63,72</b>	<b>55,21</b>	<b>245,101</b>	<b>1732,174</b>	<b>2,75</b>	<b>45,06</b>	<b>112,37</b>	<b>5,4</b>	<b>377,98</b>	<b>940,24</b>	<b>261,01</b>	<b>16,74</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	200	21,4	28,2	8	371,4	0,06	0,21	254,82	90,32	199,2	15,2	2,19	1,1
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>500</b>	<b>30,42</b>	<b>37,32</b>	<b>68,45</b>	<b>731,36</b>	<b>1,21</b>	<b>1,94</b>	<b>268,82</b>	<b>90,32</b>	<b>252,6</b>	<b>114,8</b>	<b>65,59</b>	<b>2,53</b>
<b>Обед</b>															
1	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
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	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
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>810</b>	<b>29,38</b>	<b>26,72</b>	<b>143,21</b>	<b>930,84</b>	<b>0,37</b>	<b>23,95</b>	<b>62,2</b>	<b>4,38</b>	<b>267,05</b>	<b>520,2</b>	<b>146,01</b>	<b>5</b>
<b>Полдник</b>															
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	456	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
		<b>Итого по группе:</b>	<b>300</b>	<b>4,893</b>	<b>3,381</b>	<b>43,89</b>	<b>225,561</b>	<b>0,11</b>	<b>2,18</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>34,53</b>	<b>71,7</b>	<b>30,07</b>	<b>2,98</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>	500	30,42	37,32	68,45	731,36	1,21	1,94	268,82	90,32	252,6	114,8	65,59	2,53
<b>Обед</b>	810	29,38	26,72	143,21	930,84	0,37	23,95	62,2	4,38	267,05	520,2	146,01	5
<b>Полдник</b>	300	4,893	3,381	43,89	225,561	0,11	2,18	8	0	34,53	71,7	30,07	2,98
<b>Итого за день:</b>	<b>1610</b>	<b>64,693</b>	<b>67,421</b>	<b>255,55</b>	<b>1887,761</b>	<b>1,69</b>	<b>28,07</b>	<b>339,02</b>	<b>94,7</b>	<b>554,18</b>	<b>706,7</b>	<b>241,67</b>	<b>10,51</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	200	27,8	19,2	40,2	444,8	0,12	0,4	120	1,6	260	376	44	1,8
2	ПР	Молоко стужённое 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>520</b>	<b>31,14</b>	<b>21,6</b>	<b>75,31</b>	<b>620,2</b>	<b>0,16</b>	<b>8,18</b>	<b>125</b>	<b>1,77</b>	<b>366,4</b>	<b>453,05</b>	<b>92,55</b>	<b>3,52</b>
<b>Обед</b>															
1	12	Икра кабачковая	60	0,63	3,19	2,97	43,11	0,03	4,9	0	2,2	20,1	30,8	22,8	1
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	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>760</b>	<b>36,16</b>	<b>37,04</b>	<b>100,97</b>	<b>881,88</b>	<b>0,56</b>	<b>139,57</b>	<b>53,33</b>	<b>6,87</b>	<b>265,32</b>	<b>532,5</b>	<b>141,28</b>	<b>8,24</b>
<b>Полдник</b>															
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 слоёный 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
		<b>Итого по группе:</b>	<b>300</b>	<b>3,352</b>	<b>3,381</b>	<b>43,83</b>	<b>219,157</b>	<b>0,06</b>	<b>0,25</b>	<b>28,27</b>	<b>0</b>	<b>26,6</b>	<b>57,03</b>	<b>25,43</b>	<b>3,21</b>

<b>Итого по группам питающихся</b>	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>	520	31,14	21,6	75,31	620,2	0,16	8,18	125	1,77	366,4	453,05	92,55	3,52
<b>Обед</b>	760	36,16	37,04	100,97	881,88	0,56	139,57	53,33	6,87	265,32	532,5	141,28	8,24
<b>Полдник</b>	300	3,352	3,381	43,83	219,157	0,06	0,25	28,27	0	26,6	57,03	25,43	3,21
<b>Итого за день:</b>	<b>1580</b>	<b>70,652</b>	<b>62,021</b>	<b>220,11</b>	<b>1721,237</b>	<b>0,78</b>	<b>148</b>	<b>206,6</b>	<b>8,64</b>	<b>658,32</b>	<b>1042,58</b>	<b>259,26</b>	<b>14,97</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	Mg	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	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 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>550</b>	<b>17,193</b>	<b>16,911</b>	<b>64,18</b>	<b>477,691</b>	<b>1,3</b>	<b>9,04</b>	<b>49,15</b>	<b>1</b>	<b>104,88</b>	<b>224,35</b>	<b>77,17</b>	<b>5,37</b>
<b>Обед</b>															
1	66	Салат степной	60	0,92	5,1	4,28	66,7	0,1	13	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
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	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	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
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>810</b>	<b>39,46</b>	<b>42,04</b>	<b>146,32</b>	<b>1121,48</b>	<b>0,65</b>	<b>41,7</b>	<b>325,5</b>	<b>9,41</b>	<b>278,19</b>	<b>603,05</b>	<b>150,1</b>	<b>10,59</b>
<b>Полдник</b>															
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
		<b>Итого по группе:</b>	<b>300</b>	<b>13,6</b>	<b>11</b>	<b>90</b>	<b>513,4</b>	<b>0,11</b>	<b>8,42</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>174,2</b>	<b>163,5</b>	<b>35,3</b>	<b>1,02</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	17,193	16,911	64,18	477,691	1,3	9,04	49,15	1	104,88	224,35	77,17	5,37
<b>Обед</b>	810	39,46	42,04	146,32	1121,48	0,65	41,7	325,5	9,41	278,19	603,05	150,1	10,59
<b>Полдник</b>	300	13,6	11	90	513,4	0,11	8,42	0	0	174,2	163,5	35,3	1,02
<b>Итого за день:</b>	<b>1660</b>	<b>70,253</b>	<b>69,951</b>	<b>300,5</b>	<b>2112,571</b>	<b>2,06</b>	<b>59,16</b>	<b>374,65</b>	<b>10,41</b>	<b>557,27</b>	<b>990,9</b>	<b>262,57</b>	<b>16,98</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	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
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	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>500</b>	<b>9,582</b>	<b>11,521</b>	<b>82,08</b>	<b>470,337</b>	<b>4,02</b>	<b>7,98</b>	<b>0,27</b>	<b>6,71</b>	<b>29,8</b>	<b>54,38</b>	<b>27,58</b>	<b>7,06</b>
<b>Обед</b>															
1	71	Помидоры свежие порционно	60	0,9	0,01	3,4	17,29	0,01	0,7	0	0,04	15,3	28	9,3	0,4
2	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	11,9	6	9	137,6	0,2	12	0	1,25	17,05	76,6	31,08	1,18
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>740</b>	<b>38,15</b>	<b>19,28</b>	<b>100,27</b>	<b>727,2</b>	<b>0,41</b>	<b>117,55</b>	<b>39</b>	<b>2,17</b>	<b>95,95</b>	<b>336,63</b>	<b>106,7</b>	<b>5,43</b>
<b>Полдник</b>															
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	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
		<b>Итого по группе:</b>	<b>300</b>	<b>12,362</b>	<b>27,771</b>	<b>36,17</b>	<b>444,067</b>	<b>0,07</b>	<b>0,15</b>	<b>133,27</b>	<b>0,92</b>	<b>207,6</b>	<b>170,03</b>	<b>33,03</b>	<b>2,88</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>	500	9,582	11,521	82,08	470,337	4,02	7,98	0,27	6,71	29,8	54,38	27,58	7,06
<b>Обед</b>	740	38,15	19,28	100,27	727,2	0,41	117,55	39	2,17	95,95	336,63	106,7	5,43
<b>Полдник</b>	300	12,362	27,771	36,17	444,067	0,07	0,15	133,27	0,92	207,6	170,03	33,03	2,88
<b>Итого за день:</b>	<b>1540</b>	<b>60,094</b>	<b>58,572</b>	<b>218,52</b>	<b>1641,604</b>	<b>4,5</b>	<b>125,68</b>	<b>172,54</b>	<b>9,8</b>	<b>333,35</b>	<b>561,04</b>	<b>167,31</b>	<b>15,37</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	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	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	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	150	5,35	12	33,21	262,24	0,06	32,4	0	1,65	113,7	89,25	42,9	3,45
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>790</b>	<b>33,32</b>	<b>42,47</b>	<b>129,566</b>	<b>1033,774</b>	<b>0,37</b>	<b>142,73</b>	<b>18,84</b>	<b>6,03</b>	<b>223,68</b>	<b>538,35</b>	<b>155,09</b>	<b>9,29</b>
<b>Полдник</b>															
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	Оладьи	100	6,05	7,41	28,67	205,57	4	0	0	6,4	1,8	20,4	7,3	3,2
3	ПР	Джем ягодный	20	0,04	0	5,73	23,08	0	0,48	0	0,16	2,4	3,6	1,8	0,08
<b>Итого по группе:</b>			<b>320</b>	<b>6,092</b>	<b>7,411</b>	<b>49,36</b>	<b>288,507</b>	<b>4</b>	<b>0,48</b>	<b>0,27</b>	<b>6,56</b>	<b>17,8</b>	<b>46,13</b>	<b>20,83</b>	<b>5,41</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>	790	33,32	42,47	129,566	1033,774	0,37	142,73	18,84	6,03	223,68	538,35	155,09	9,29
<b>Полдник</b>	320	6,092	7,411	49,36	288,507	4	0,48	0,27	6,56	17,8	46,13	20,83	5,41
<b>Итого за день:</b>	<b>1680</b>	<b>55,492</b>	<b>72,011</b>	<b>263,296</b>	<b>1923,251</b>	<b>4,86</b>	<b>154,08</b>	<b>182,71</b>	<b>13,86</b>	<b>666,71</b>	<b>973,24</b>	<b>255,13</b>	<b>20,29</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	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	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>500</b>	<b>21,512</b>	<b>30,521</b>	<b>66,3</b>	<b>625,937</b>	<b>0,15</b>	<b>1,37</b>	<b>201,1</b>	<b>3,26</b>	<b>268,2</b>	<b>288,53</b>	<b>46,79</b>	<b>4,67</b>
<b>Обед</b>															
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	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	12,47	1,47
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	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	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>810</b>	<b>29,73</b>	<b>31,21</b>	<b>110,43</b>	<b>841,53</b>	<b>1,41</b>	<b>42,1</b>	<b>74,65</b>	<b>5,37</b>	<b>297,19</b>	<b>431,52</b>	<b>113,55</b>	<b>6,35</b>
<b>Полдник</b>															
1	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
2	422	Булочка Ванильная	100	7,9	8,12	44,48	282,6	1,14	1,65	14	0	22,4	76,2	28,4	1,4
		<b>Итого по группе:</b>	<b>300</b>	<b>7,902</b>	<b>8,121</b>	<b>59,44</b>	<b>342,457</b>	<b>1,14</b>	<b>1,92</b>	<b>14</b>	<b>13,6</b>	<b>44,53</b>	<b>87,93</b>	<b>30,53</b>	<b>1,57</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>	500	21,512	30,521	66,3	625,937	0,15	1,37	201,1	3,26	268,2	288,53	46,79	4,67
<b>Обед</b>	810	29,73	31,21	110,43	841,53	1,41	42,1	74,65	5,37	297,19	431,52	113,55	6,35
<b>Полдник</b>	300	7,902	8,121	59,44	342,457	1,14	1,92	14	13,6	44,53	87,93	30,53	1,57
<b>Итого за день:</b>	1610	59,144	69,852	236,17	1809,924	2,7	45,39	289,75	22,23	609,92	807,98	190,87	12,59



## 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	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	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>500</b>	<b>25,722</b>	<b>22,991</b>	<b>56,2</b>	<b>534,607</b>	<b>0,44</b>	<b>30,74</b>	<b>27,83</b>	<b>4,5</b>	<b>152,44</b>	<b>359,7</b>	<b>91,61</b>	<b>7,14</b>
<b>Обед</b>															
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 гороховый	200	6	2,6	13,8	102,6	1,13	0,8	0	0,8	81	325,5	45,5	2
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	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
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>790</b>	<b>27,63</b>	<b>29,72</b>	<b>138,25</b>	<b>931</b>	<b>1,34</b>	<b>33,96</b>	<b>23,33</b>	<b>6,23</b>	<b>184,13</b>	<b>649,47</b>	<b>120,9</b>	<b>8,77</b>
<b>Полдник</b>															
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	15	Сыр порционнo	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
		<b>Итого по группе:</b>	<b>300</b>	<b>12,362</b>	<b>27,771</b>	<b>36,17</b>	<b>444,067</b>	<b>0,07</b>	<b>0,15</b>	<b>133,27</b>	<b>0,92</b>	<b>207,6</b>	<b>170,03</b>	<b>33,03</b>	<b>2,88</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>	500	25,722	22,991	56,2	534,607	0,44	30,74	27,83	4,5	152,44	359,7	91,61	7,14
<b>Обед</b>	790	27,63	29,72	138,25	931	1,34	33,96	23,33	6,23	184,13	649,47	120,9	8,77
<b>Полдник</b>	300	12,362	27,771	36,17	444,067	0,07	0,15	133,27	0,92	207,6	170,03	33,03	2,88
<b>Итого за день:</b>	1590	65,714	80,482	230,62	1909,674	1,85	64,85	184,43	11,65	544,17	1179,2	245,54	18,79

## 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	150	8,7	4,1	39,84	231,06	0,06	0	0	0	14,6	210	140	5,01
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>550</b>	<b>26,563</b>	<b>14,631</b>	<b>81,12</b>	<b>562,411</b>	<b>0,21</b>	<b>6,73</b>	<b>22</b>	<b>0,95</b>	<b>79,66</b>	<b>382</b>	<b>188,14</b>	<b>15,26</b>
<b>Обед</b>															
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	102	Суп с рисовой крупой на курином бульоне	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	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>740</b>	<b>30,48</b>	<b>22,36</b>	<b>131,36</b>	<b>848,6</b>	<b>0,37</b>	<b>11,36</b>	<b>50</b>	<b>5,99</b>	<b>137,76</b>	<b>547,82</b>	<b>156,35</b>	<b>7,1</b>
<b>Полдник</b>															
1	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
2	456	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
		<b>Итого по группе:</b>	<b>300</b>	<b>4,892</b>	<b>3,381</b>	<b>43,83</b>	<b>225,317</b>	<b>0,08</b>	<b>0,32</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>32,8</b>	<b>70,63</b>	<b>29,53</b>	<b>2,98</b>

<b>Итого по группам питающихся</b>	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	26,563	14,631	81,12	562,411	0,21	6,73	22	0,95	79,66	382	188,14	15,26
<b>Обед</b>	740	30,48	22,36	131,36	848,6	0,37	11,36	50	5,99	137,76	547,82	156,35	7,1
<b>Полдник</b>	300	4,892	3,381	43,83	225,317	0,08	0,32	8	0	32,8	70,63	29,53	2,98
<b>Итого за день:</b>	1590	61,935	40,372	256,31	1636,328	0,66	18,41	80	6,94	250,22	1000,45	374,02	25,34

## 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	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	60	0,63	3,19	2,97	43,11	0,03	4,9	0	2,2	20,1	30,8	22,8	1
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	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>810</b>	<b>32,31</b>	<b>28,66</b>	<b>126,54</b>	<b>893,34</b>	<b>0,62</b>	<b>38</b>	<b>90,5</b>	<b>6,13</b>	<b>316,48</b>	<b>523,25</b>	<b>183,85</b>	<b>10,4</b>
<b>Полдник</b>															
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
		<b>Итого по группе:</b>	<b>300</b>	<b>10,49</b>	<b>8,38</b>	<b>48,87</b>	<b>312,86</b>	<b>0,11</b>	<b>0,47</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>174,2</b>	<b>163,5</b>	<b>35,3</b>	<b>1,02</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	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>	810	32,31	28,66	126,54	893,34	0,62	38	90,5	6,13	316,48	523,25	183,85	10,4
<b>Полдник</b>	300	10,49	8,38	48,87	312,86	0,11	0,47	8	0	174,2	163,5	35,3	1,02
<b>Итого за день:</b>	1660	62,602	45,241	288,14	1810,137	0,77	46,74	122,5	6,58	552,94	839,39	264,37	18,22

<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>	5290	213,754	201,356	782,3	5796,42	8,29	93,95	926,77	113,94	1902,5	2706,37	804,37	66,06
<i>Обед</i>	7850	335,58	310,06	1220,007	9012,888	7,43	625,42	790,5	54,27	2218,4	5217,57	1371,53	76,66
<i>Полдник</i>	3020	84,965	109,717	512,01	3375,353	6,9	16,07	347,3	22	984,16	1117,78	345,85	27,08
<i>Итого по группам питающихся за 10 дней</i>	16160	634,299	621,133	2514,317	18184,661	22,62	735,44	2064,57	190,21	5105,06	9041,72	2521,75	169,8
<i>Итого в среднем за день</i>	1616	63,4299	62,1133	251,4317	1818,4661	2,262	73,544	206,457	19,021	510,506	904,172	252,175	16,98



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.)