



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 59

/ М.А. Спиров /
2023 г



Утверждено:
Директор ООО "Зерно"

/ К.А. Капустин /
2023 г

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

(период : сентябрь 2023 г- февраль 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			
1	182	Каша вязкая пшеница 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 порционнно	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	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44			
5	382	Каша 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			
Итого по группе:			570	20,38	21,43	91,57	640,67	0,28	8,97	97	3,81	337,03	388,16	97,51	8,32			
1	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			
2	112	Суп картофельный 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 черной 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	0,04	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	38,96	30,56	93,091	803,244	1,33	34,5	53,15	1,69	152,65	534,78	97,7	5,49			
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	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			
Итого по группе:			300	6,01	4,38	44,84	242,82	0,09	0,13	8,22	0	61,1	89,2	62,2	2,58			
Итого по группам питающихся			Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)					
Завтрак			570	20,38	21,43	91,57	640,67	0,28	8,97	97	3,81	337,03	388,16	97,51	8,32			
Обед			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			
Полдник			300	6,01	4,38	44,84	242,82	0,09	0,13	8,22	0	61,1	89,2	62,2	2,58			
Итого за день:			1660	65,35	56,37	229,501	1686,734	1,7	43,6	158,37	5,5	550,78	1012,14	257,41	16,39			

1-я неделя — Витрник

№	№ рецептуры	Наименование	Выход зот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	В1	Витаминный (мг)					Минеральные вещества(мг)						
				Белки	Жиры	Углев.			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Заправка																				
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	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					
3	378	Чай с сахаром и молоком	200	1,12	1	15,97	77,36	0,01	0,08	0	0	0	31	23	35	0,03				
4	338	Мандарины свежие	100	0,8	0,3	11,5	51,9	0,03	7,5	0	0,83	15	25,5	12	0,45					
Обед		Ничего по группе:	540	27,48	31,36	52,93	603,88	0,14	7,79	254,82	91,67	254,4	98,5	62,39	2,02					
1	ПР	Кучуруза 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	Шни на свежей капусте 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	1,55	119	18	0,15					
4	234	Котлета рыбная на 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 яблок	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					
Подник		Ничего по группе:	810	29,38	26,72	143,21	930,84	0,37	23,95	62,2	4,38	267,05	520,2	146,01	5					
1	377	Чай с сахаром и лимонном	200	0,003	0,001	15,02	60,101	0,03	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13					
2	422	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					
		Ничего 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					

Ничего по группе пищающихся			Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества(мг)				
Заправка	Обед	Подник	Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
			540	27,48	31,36	52,93	603,88	0,14	7,79	254,82	91,67	254,4	98,5	62,39	2,02	
			810	29,38	26,72	143,21	930,84	0,37	23,95	62,2	4,38	267,05	520,2	146,01	5	
			300	7,903	8,121	59,5	342,701	1,17	3,78	14	0	37,73	99,8	40,67	3,53	
			1650	64,763	66,201	255,64	1877,421	1,68	35,52	331,02	96,05	559,18	718,5	249,07	10,55	

1-я неделя — Среда

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход г/шт. блюда ±	Пищевые вещества			ЭД (Ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества(мг)					
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак																				
1	222	Запеканка творожная	200	27,8	19,2	40,2	444,8	0,12	0,4	120	1,6	260	376	44	1,8					
2	ПР	Молоко сухое 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	Мандарины свежие	100	0,8	0,3	11,5	51,9	0,03	7,5	0	0,83	15	25,5	12	0,45					
4	378	Чай с сахаром и молоком	200	1,12	1	15,97	77,36	0,01	0,08	0	0	31	23	3,5	0,03					
Обед																				
Итого по группе:		Итого по группе:	520	31,14	21,5	78,71	632,9	0,17	8,18	125	2,45	369,4	470,3	97,8	2,32					
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	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	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					
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					
Полдник																				
Итого по группе:		Итого по группе:	760	36,33	35,75	102	875,07	0,56	139,57	53,33	6,87	265,32	532,5	141,28	8,24					
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 джемом	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:		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				Пищевые вещества			Витаминный (мг)													
Завтрак			520	31,14	21,5	78,71	632,9	0,17	8,18	125	2,45	369,4	470,3	97,8	2,32					
Обед			760	36,33	35,75	102	875,07	0,56	139,57	53,33	6,87	265,32	532,5	141,28	8,24					
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:			1580	70,832	60,631	224,54	1727,127	0,79	148	206,6	9,32	661,32	1059,83	264,51	13,77					

1-я неделя — Чамберс

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход г/шт. блюда ±	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества(мг)				
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
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	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		
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 лимонном	200	0,003	0,001	15,02	60,101	0,03	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13		
Итого по группе:			550	17,613	16,921	65,3	483,941	1,3	6,74	49,15	1,01	113,28	239,75	82,27	5,59		
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	96	Расолыник Ленивчарский	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	261	Печень, тушенная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	12,7	300	1	30	239	17	5		
5	203	Макаронны 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		
Итого по группе:			810	35,04	35,88	143,32	1036,36	0,65	41,7	325,5	9,41	278,19	603,05	150,1	10,59		
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	428	Булочка Школьная	100	7,9	8,12	44,48	282,6	1,14	1,45	13,2	0	22,4	76,6	27,3	1,4		
Итого по группе:			300	13,5	13,12	64,48	430	1,17	1,87	13,2	0	177,4	191,6	44,8	1,57		
Итого по группем питающихся			Выход г/шт. блюда ±	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества(мг)				
Завтрак			550	17,613	16,921	65,3	483,941	1,3	6,74	49,15	1,01	113,28	239,75	82,27	5,59		
Обед			810	35,04	35,88	143,32	1036,36	0,65	41,7	325,5	9,41	278,19	603,05	150,1	10,59		
Полдник			300	13,5	13,12	64,48	430	1,17	1,87	13,2	0	177,4	191,6	44,8	1,57		
Итого за день:			1660	66,153	65,921	273,1	1950,301	3,12	50,31	387,85	10,42	508,87	1034,4	277,17	17,75		

1-я неделя — Пятница

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Всего гом. блюда ±	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)						
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р
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 яблочный	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						
Итого по группе:			500	9,582	11,521	82,08	470,337	4,02	7,98	0,27	6,71	29,8	54,38	27,58	1,65						
Обед																					
1	45	Салат из белочечной капусты с морковью	60	0,85	3,09	5,4	52,81	0,01	23,43	0	2	40	26,32	14	0,22						
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						
Итого по группе:			740	38,1	22,36	102,27	762,72	0,41	140,28	39	4,13	120,65	334,95	111,4	5,35						
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	15	Сыр порционный	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	12,362	27,771	36,17	444,067	0,07	0,15	133,27	0,92	207,6	170,03	33,03	2,88						
Итого по группам питания																					
Завтрак			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						
Обед			740	38,1	22,36	102,27	762,72	0,41	140,28	39	4,13	120,65	334,95	111,4	5,35						
Полдник			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						
Итого за день:			1540	60,044	61,652	220,52	1677,124	4,5	148,41	172,54	11,76	358,05	559,36	172,01	15,29						

2-я неделя — Вторник

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход граммов	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витаминизация (мг)						Минеральные вещества(мг)					
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	204	Макаронны 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				
Итого по группе:			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				
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	12,47	1,47				
3	ПР	Сметана 20 % жирности	20	0,6	4	0,6	40,8	0,05	0,9	25,5	0	1,55	11,9	18	0,15				
4	295	Котлеты рубленные из телятины 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 черной смородины	200	0,2	0,2	26	106,6	0,01	2,4	0	0,52	9,2	8,2	9	4,4				
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				
Итого по группе:			810	29,18	31,8	106,876	830,424	1,41	42,1	74,65	5,37	297,19	431,52	113,55	6,35				
Полдник																			
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				
Итого по группе:			300	7,902	8,121	59,44	342,457	1,14	1,92	14	13,6	44,53	87,93	30,53	1,57				
Итого по группам питания:			Выход граммов	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витаминизация (мг)						Минеральные вещества(мг)					
Завтрак			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				
Обед			810	29,18	31,8	106,876	830,424	1,41	42,1	74,65	5,37	297,19	431,52	113,55	6,35				
Полдник			300	7,902	8,121	59,44	342,457	1,14	1,92	14	13,6	44,53	87,93	30,53	1,57				
Итого за день:			1610	58,594	70,442	232,616	1798,818	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 гомогениза	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)					
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
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 заливный 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					
Итого по группе:			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					
Обед																				
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	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	Виточки мясные 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					
Итого по группе:			790	33,82	38,83	131,88	1012,27	0,36	139,44	18,84	4,43	229,29	549,18	156,41	9,4					
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	15	Сыр порционный	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	12,362	27,771	36,17	444,067	0,07	0,15	133,27	0,92	207,6	170,03	33,03	2,88					
Итого по группам питающихся			Выход гомогениза	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)					
Завтрак			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					
Обед			790	33,82	38,83	131,88	1012,27	0,36	139,44	18,84	4,43	229,29	549,18	156,41	9,4					
Полдник			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					
Итого за день:			1590	71,904	89,592	224,25	1990,944	0,87	170,33	179,94	9,85	589,33	1078,91	281,05	19,42					

2-я неделя — Чемберс

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гон. блюда з	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	203	Макаронны 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				
2	292	Филе рыбное 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				
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 лимонном	200	0,003	0,001	15,02	60,101	0,03	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13				
Итого по группе:			550	22,963	18,031	69,78	533,251	0,21	6,73	22	2,9	77,06	206,5	55,64	11				
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	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	227	Треска в сметанном соусе	100	23,05	3,6	3,02	136,68	0,06	0,52	22,5	0,9	33,25	163,27	23,54	0,5				
4	310	Картофель, тушенный с овощами	150	3	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	0	0,15	18	81	33	1,2				
5	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				
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	38,33	12,96	130,58	792,28	0,46	32,63	22,5	6,29	128,77	512,09	166,14	6,8				
Полдник																			
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	428	Булочка Школьная	100	7,9	8,12	44,48	282,6	1,14	1,45	13,2	0	22,4	76,6	27,3	1,4				
Итого по группе:			300	7,902	8,121	59,44	342,457	1,14	1,72	13,2	0	36	98,73	39,03	3,53				
Итого по группем питания(завтрак)																			
Завтрак			Выход гон. блюда з	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ (Ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Обед			550	22,963	18,031	69,78	533,251	0,21	6,73	22	2,9	77,06	206,5	55,64	11				
Полдник			790	38,33	12,96	130,58	792,28	0,46	32,63	22,5	6,29	128,77	512,09	166,14	6,8				
Итого за день:			1640	69,195	39,112	259,8	1667,988	1,81	41,08	57,7	9,19	241,83	817,32	260,81	21,33				

2-я неделя — Пятиница

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход г/шт. блюда ±	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	250	Бефстроганов из филе кур	100	10,74	10,97	5,78	164,81	0,02	0,02	24	0,14	34,26	118,66	24,94	2,94		
2	171	Греча отварная расквашенная	150	8,7	4,1	39,84	231,06	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01		
3	72	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0	2,28	11,04	0,01	0	0	0,03	6,9	12,6	4,2	0,18		
4	14	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	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,5	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0		
6	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		
Обед		Итого по группе:	560	24,182	25,231	80,42	645,487	0,27	3,29	64	0,79	80,96	401,19	194,07	10,7		
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	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	284	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	Суп с томатный	50	0,7	1,9	3,3	33,1	0,25	13	15	0	24	25	18,2	3,98		
6	331	Компот из яблок	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96		
7	331	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	331	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		
Полдник		Итого по группе:	810	32,68	29,19	128,81	908,67	0,69	46,1	90,5	6,88	336,78	541,25	184,45	10,42		
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	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		
		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 г/шт. блюда ±	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
Завтрак			560	24,182	25,231	80,42	645,487	0,27	3,29	64	0,79	80,96	401,19	194,07	10,7		
Обед			810	32,68	29,19	128,81	908,67	0,69	46,1	90,5	6,88	336,78	541,25	184,45	10,42		
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:			1670	67,352	62,801	258,1	1867,017	1,07	49,86	162,5	7,67	591,94	1105,94	413,82	22,14		

Итого по группам питающихся за 10 дней	Выход гонт. в сутки г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Выпитый (мл)					Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак	5360	215,504	224,756	716,28	5749,94	7,47	92,66	1004,77	118,37	2107,8	2895,77	834,87	64,41		
Обед	7850	340,29	288,48	1187,407	8707,108	7,59	676,11	790,4	54,2	2285,75	5365,74	1382,34	75,92		
Полдник	3000	87,245	114,327	513,61	3432,363	5,107	10,66	381,8	15,44	1005,44	1209,07	376,13	25,96		
Итого по группам питающихся за 10 дней	16210	643,039	627,563	2417,297	17889,411	20,167	779,43	2176,97	188,01	5398,99	9470,58	2593,34	166,29		
Итого в среднем за день	1621	64,3039	62,7563	241,7297	1788,9411	2,0167	77,943	217,697	18,801	539,899	947,058	259,334	16,629		

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. Гутельна. - 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.Г олдунова , 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.)