



Согласовано:
Директор МБОУ СПШ № 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 12 лет и старше

(период : сентябрь 2023 г- февраль 2024 г)

1-я неделя — Понедельник

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход гомогената г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витаминный состав						Минеральные вещества(мг)					
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	182	Каша вязкая 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	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	0	0,52	9,2	34,8	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				
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			
Обед																			
1	72	Огурцы соленые порционно	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,033	10	0	0,1	23	42	14	0,6				
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	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	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:				910	41,696	34,024	100,121	873,484	1,578	39,44	59,78	1,82	178	616,845	112,39	6,012			

Итого по группам питающихся		Выход гомогената г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витаминный состав						Минеральные вещества(мг)					
Завтрак	Обед		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
570	910	20,38	21,43	91,57	640,67	0,28	8,97	97	3,81	337,03	388,16	97,51	8,32					
1480	1480	62,076	55,454	191,691	1514,154	1,858	48,41	156,78	5,63	515,03	1005,005	209,9	14,332					

1-я неделя — Виторник

Лист 2

№	№ рецептуры	Наименование	Выход г/шт. блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
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	ПР	Хлеб пшеничный	50	5,2	2,325	21,82	129,005	0,05	0	0	0,65	11,5	35,5	16,5	0,55	
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	Мандарин свежий	100	0,8	0,3	11,5	51,9	0,03	7,5	0	0,83	15	25,5	12	0,45	
Итого по группе:				550	28,52	31,825	57,29	629,665	0,15	7,79	254,82	2,04	147,82	283,2	78,7	3,22
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	Ци 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	Копченая 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 рассычатый	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	
Итого по группе:				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
Итого по группем питающихся			Выход ком. блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								
Завтрак			550	28,52	31,825	57,29	629,665	0,15	7,79	254,82	2,04	147,82	283,2	78,7	3,22	
Обед			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	
Итого за день:			1480	62,26	61,345	213,64	1655,705	0,576	39,09	322,42	7,11	429,74	847,71	240,58	8,74	

1-я неделя — Среда

Лист 3

№	№ рецептуры	Наименование	Выход г/шт. блюда ±	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	В1	Витаминный (мг)					Минеральные вещества(мг)				
				Белки	Жиры	Углева.			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг
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	ПП	Молоко сушенное 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	Мандарин свежий	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	35	0,03			
Итого по группе:			550	35,31	24,38	84,74	699,62	0,188	12,38	143	2,69	408,4	526,7	104,4	2,59			
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	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	ТР	Сметана 20 % жирности	20	0,6	4	0,6	40,8	0,05	0,9	2,5	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 груш сушеной	200	0,44	0,02	31,75	128,94	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53			
6	ПП	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	ПП	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:			850	39,12	38,67	107,81	935,75	0,588	145,17	53,33	8,89	286,83	566,03	162,78	9,16			

Итого по группем наименованиям	Выход г/шт. блюда ±	Пищевые вещества					ЭЦ (Ккал)	В1	Витаминный (мг)					Минеральные вещества(мг)				
		Белки	Жиры	Углева.	С	А			Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe	
Запеканка	550	35,31	24,38	84,74	699,62	0,188	12,38	143	2,69	408,4	526,7	104,4	2,59					
Овощ	850	39,12	38,67	107,81	935,75	0,588	145,17	53,33	8,89	286,83	566,03	162,78	9,16					
Итого за день:	1400	74,43	63,05	192,55	1635,37	0,776	157,55	196,33	11,58	695,23	1092,73	267,18	11,75					

1-я неделя — Ченверс

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход граммов/штук	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества(мг)					
				Белки	Жиры	Углева.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	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	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	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 лимоном	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:			580	18,159	17,895	69,71	512,531	1,53	7,49	55,78	1,04	120,93	255,14	87,61	5,762				
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	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	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	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				
Итого по группе:			930	38,55	42,075	156,79	1160,035	0,772	53,95	325,5	12,38	311,66	651,21	174,2	11,68				
Итого по группем питающихся			Выход граммов/штук	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества(мг)					
Завтрак			580	18,159	17,895	69,71		512,531	1,53	7,49	55,78	1,04	120,93	255,14	87,61	5,762			
Обед			930	38,55	42,075	156,79	1672,566	2,302	61,44	381,28	13,42	432,59	906,35	261,81	17,442				
Итого за день:			1510	56,709	59,97	226,5	1672,566	2,302	61,44	381,28	13,42	432,59	906,35	261,81	17,442				

2-я неделя — Понедельник

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход г/шт. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)				
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	174	Каша вязкая рисовая на молоке с маслом	200	1,85	8,12	19,62	158,96	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3			
2	15	Сыр порционный	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	Кавказ с молоком	200	3,78	0,67	2,6	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	14,93	25,25	578,93	0,49	10,87	163,6	1,27	425,23	388,76	79,21	5,59			
1	52	Салат из свежих 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	Голубцы ленивые, тушенные в соусе	200	15,08	16,23	24,05	302,59	0,12	3,48	50,73	0,87	69,86	354,92	23,7	3,26			
4	353	Морс вишневый	200	0,2	0,2	26	106,6	0,01	24	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14			
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:				830	30,5	28,2	853,52	1,63	41,08	50,73	6,28	251,71	911,59	138,97	9,58			
Итого по группе питания(сх)			Выход г/шт. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)				
Завтрак			570	14,93	25,25	72,99	578,93	0,49	10,87	163,6	1,27	425,23	388,76	79,21	5,59			
Обед			830	30,5	28,2	119,43	853,52	1,63	41,08	50,73	6,28	251,71	911,59	138,97	9,58			
Итого за день:			1400	45,43	53,45	192,42	1432,45	2,12	51,95	214,33	7,55	676,94	1300,35	218,18	15,17			

2-я неделя — Витрник

№ п/п Заедрок	№ рецептуры	Наименование	Выход грамм, блинда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества(мг)					
				Белки	Жиры	Углева.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	204	Макароннй отварной 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	34,8	13,2	0,44			
3	14	Магго сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,5	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0			
4	209	Длндо 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:	550	24,362	34,461	74,7	706,397	0,37	1,64	216,6	3,87	323,6	334,52	51,03	4,97			
Обед																		
1	20	Салат на свежих огурцах 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	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	1,55	119	1,8	0,15			
4	295	Котлеты рубленные 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 черной 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			
		Итого по группе:	930	32,236	36,854	115,14	921,19	1,66	47,83	81,28	7,04	319,41	471,35	127,32	7,072			
Итого по группем питающихся				Выход ком. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества(мг)				
Заедрок				550	24,362	34,461	74,7	706,397	0,37	1,64	216,6	3,87	323,6	334,52	51,03	4,97		
Обед				930	32,236	36,854	115,14	921,19	1,66	47,83	81,28	7,04	319,41	471,35	127,32	7,072		
Итого за день:				1480	56,598	71,315	189,84	1627,587	2,03	49,47	297,88	10,91	643,01	805,87	178,35	12,042		

2-я неделя — Среда

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход г/шт. блюда ±	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)		
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
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	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:	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		
Обед																	
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	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	Бытчки 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	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 груш 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:	910	37,61	41,95	144,24	1104,95	0,403	147,8	22,09	4,96	269,94	629,13	182,44	10,6		

Итого по группам пищевых продуктов		Выход зот. блюда ±	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)		
Завтрак	Обед		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
		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		
		910	37,61	41,95	144,24	1104,95	0,403	147,8	22,09	4,96	269,94	629,13	182,44	10,6		
	Итого за день:	1460	68,072	70,171	204,41	1721,467	0,933	184,65	56,87	9,86	430,29	1050,76	286,4	18,71		

2-я неделя — Чемберс

№ п/п Запиток	№ рецептуры	Наименование	Выход г/шт. блюда ±	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)											
				Белки	Жиры	Углев.			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	203	Макаронны отварные с маслом	180	6,12	9	34,5	243,48	0,072	0	0	2,34	14,4	41,4	9	0,9										
2	292	Филе рыбное, тушенное с овощами	100	11,5	8,57	2,9	134,73	0,03	0,1	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	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44											
4	ПР	Кувурда консервированная	60	2,2	0,1	5,9	33,3	0,05	4,5	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										
Обед		Итого по группе:	580	23,983	19,531	75,78	574,831	0,222	6,73	22	3,29	79,46	213,4	57,14	11,15										
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 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	227	Трестка в сметанном соусе	100	23,05	3,6	3,02	136,68	0,06	0,52	0,9	33,25	163,27	23,54	0,5											
4	310	Картофель, тушеный с овощами	180	3,6	0,72	28,44	134,64	0,18	26,1	0	0,18	21,6	97,2	39,6	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	0,52	9,2	38,4	13,2	0,44											
7	ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24											
		Итого по группе:	910	40,44	15,42	141,84	867,9	0,54	41,715	22,5	8,28	154,065	576,38	195,59	8,64										
Итого по группам питания:			Выход г/шт. блюда ±	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)											
Завтрак			580	23,983	19,531	75,78	574,831	0,222	6,73	22	3,29	79,46	213,4	57,14	11,15										
Обед			910	40,44	15,42	141,84	867,9	0,54	41,715	22,5	8,28	154,065	576,38	195,59	8,64										
Итого за день:			1490	64,423	34,951	217,62	1442,731	0,762	48,445	44,5	11,57	233,525	789,78	252,73	19,79										

Итого по группам питающихся за 10 дней	Выход ком. блока 2	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак	5640	234,64	244,245	771,71	6223,605	9,39	103,99	1051,85	32,54	2114,94	3315,88	911,61	69,972		
Обед	8930	371,052	325,953	1284,111	9554,229	8,847	766,305	812,31	69,84	2576,945	5943,815	1589,56	85,494		
Итого по группам питающихся за 10 дней	14570	605,692	570,198	2055,821	15777,834	18,237	870,295	1864,16	102,38	4691,885	9259,695	2501,17	155,466		
Итого в среднем за день	1457	60,5692	57,0198	205,5821	1577,7834	1,8237	87,0295	186,416	10,238	469,1885	925,9695	250,117	15,5466		

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.Голунова, М.Т. Лабзина)
- 3) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. -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.)