

Согласовано
Директор МБОУ Архангельской СШ Соловецких Юнг
" 4 " _____ 2024 г



Утверждено:
Директор ООО "Зерно"
" 4 " _____ 2024 г



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся общеобразовательных учреждений группы продлённого дня
(период: март-май 2024)

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
Обед															
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
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
Полдник															
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
Итого по группе:			300	9,02	9,12	60,45	359,96	1,15	1,73	14,22	0	64,3	117,3	72,8	3,13

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
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	9,02	9,12	60,45	359,96	1,15	1,73	14,22	0	64,3	117,3	72,8	3,13
Итого за день:	1090	47,98	39,68	153,541	1163,204	2,48	36,23	67,37	1,69	216,95	652,08	170,5	8,62

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
Обед															
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
Итого 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
Полдник															
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
Итого по группе:			300	4,893	3,381	43,89	225,561	0,11	2,18	8	0	34,53	71,7	30,07	2,98

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
Обед	810	29,38	26,72	143,21	930,84	0,37	23,95	62,2	4,38	267,05	520,2	146,01	5
Полдник	300	4,893	3,381	43,89	225,561	0,11	2,18	8	0	34,53	71,7	30,07	2,98
Итого за день:	1110	34,273	30,101	187,1	1156,401	0,48	26,13	70,2	4,38	301,58	591,9	176,08	7,98

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
Обед															
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 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
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
Итого по группе:			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
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	406	Пирожок слоеный 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
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	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Обед	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
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:	1060	39,512	40,421	144,8	1101,037	0,62	139,82	81,6	6,87	291,92	589,53	166,71	11,45

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
Обед															
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
Итого по группе:			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
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	ПР	Сахарное печенье	100	8	6	70	366	0,08	8	0	0	19,2	48,5	17,8	0,85
Итого по группе:			300	13,6	11	90	513,4	0,11	8,42	0	0	174,2	163,5	35,3	1,02

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
Обед	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
Полдник	300	13,6	11	90	513,4	0,11	8,42	0	0	174,2	163,5	35,3	1,02
Итого за день:	1110	53,06	53,04	236,32	1634,88	0,76	50,12	325,5	9,41	452,39	766,55	185,4	11,61

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
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	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	38,15	19,28	100,27	727,2	0,41	117,55	39	2,17	95,95	336,63	106,7	5,43
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 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
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 гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Обед	740	38,15	19,28	100,27	727,2	0,41	117,55	39	2,17	95,95	336,63	106,7	5,43
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:	1040	50,512	47,051	136,44	1171,267	0,48	117,7	172,27	3,09	303,55	506,66	139,73	8,31

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
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	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 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
Итого по группе:			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
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	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
Итого по группе:			320	6,092	7,411	49,36	288,507	4	0,48	0,27	6,56	17,8	46,13	20,83	5,41

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
Обед	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
Полдник	320	6,092	7,411	49,36	288,507	4	0,48	0,27	6,56	17,8	46,13	20,83	5,41
Итого за день:	1110	39,412	49,881	178,926	1322,281	4,37	143,21	19,11	12,59	241,48	584,48	175,92	14,7

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
Обед															
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 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	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
Итого по группе:			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
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 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
Обед	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
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:	1110	37,632	39,331	169,87	1183,987	2,55	44,02	88,65	18,97	341,72	519,45	144,08	7,92

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
Обед															
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
Итого по группе:			790	27,63	29,72	138,25	931	1,34	33,96	23,33	6,23	184,13	649,47	120,9	8,77
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 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
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 гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Обед	790	27,63	29,72	138,25	931	1,34	33,96	23,33	6,23	184,13	649,47	120,9	8,77
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:	1090	39,992	57,491	174,42	1375,067	1,41	34,11	156,6	7,15	391,73	819,5	153,93	11,65

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
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 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
Итого по группе:			740	30,48	22,36	131,36	848,6	0,37	11,36	50	5,99	137,76	547,82	156,35	7,1
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	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	4,892	3,381	43,83	225,317	0,08	0,32	8	0	32,8	70,63	29,53	2,98

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
Обед	740	30,48	22,36	131,36	848,6	0,37	11,36	50	5,99	137,76	547,82	156,35	7,1
Полдник	300	4,892	3,381	43,83	225,317	0,08	0,32	8	0	32,8	70,63	29,53	2,98
Итого за день:	1040	35,372	25,741	175,19	1073,917	0,45	11,68	58	5,99	170,56	618,45	185,88	10,08

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
Обед															
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
Итого по группе:			810	32,31	28,66	126,54	893,34	0,62	38	90,5	6,13	316,48	523,25	183,85	10,4
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	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
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 гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Обед	810	32,31	28,66	126,54	893,34	0,62	38	90,5	6,13	316,48	523,25	183,85	10,4
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:	1110	42,8	37,04	175,41	1206,2	0,73	38,47	98,5	6,13	490,68	686,75	219,15	11,42

<i>Итого по группам питающихся за 10 дней</i>	<i>Выход готов. блюда г</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>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>	10870	420,545	419,777	1732,017	12388,241	14,33	641,49	1137,8	76,27	3202,56	6335,35	1717,38	103,74
<i>Итого в среднем за день</i>	1087	42,0545	41,9777	173,2017	1238,8241	1,433	64,149	113,78	7,627	320,256	633,535	171,738	10,374

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.)