



Согласовано:

Директор МБОУ Архангельской СШ Соловецких Юнг

О.Н. Павловцева / О.Н. Павловцева /

" 28 " августа 2023 г

Утверждено:

Директор ООО "Зерно"

К.А. Капустин / К.А. Капустин /

" 28 " августа 2023 г



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся общеобразовательных учреждений группы продлённого дня

(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	Mg	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 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 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	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)			
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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	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:	1090	44,97	34,94	137,931	1046,064	1,42	34,63	61,37	1,69	213,75	623,98	159,9	8,07

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	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
Итого 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

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	7,903	8,121	59,5	342,701	1,17	3,78	14	0	37,73	99,8	40,67	3,53
Итого за день:	1110	37,283	34,841	202,71	1273,541	1,54	27,73	76,2	4,38	304,78	620	186,68	8,53

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	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
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
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	36,33	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:	1060	39,682	39,131	145,83	1094,227	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	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	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	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	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	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	30	147,4	0,03	0,42	0	0	155	115	17,5	0,17
2	428	Будочка 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 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	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:	1110	48,54	49	207,8	1466,36	1,82	43,57	338,7	9,41	455,59	794,65	194,9	12,16

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	45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,09	5,4	52,81	0,01	23,43	0	2	40	26,32	14	0,32
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 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)			
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:			1040	50,462	50,131	138,44	1206,787	0,48	140,43	172,27	5,05	328,25	504,98	144,43	8,23

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	52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,79	3,1	7,3									
2	119	Суп гороховый	200	6	2,6	13,8	60,26	0,01	7,56	0	2	32,4	36	18,5	1,2
3	278	Голубцы ленивые, тушеные в соусе	200	15,08	16,23	24,05	102,6	1,13	0,8	0	0,8	81	325,5	45,5	2
4	353	Море вишневый	200	0,2	0,2	26	302,59	0,12	3,48	50,73	0,87	69,86	354,92	23,7	3,26
5	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	14,46	106,6	0,01	24	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14
6	ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,22	0,04	0	0	0,52	9,2	38,4	13,2	0,44
		Итого по группе:	740	28,47	24,43	105,37	755,23	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
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 абрикосовым повидлом	100	5,46	5,16	45,91	251,92	0,087	0,22	16,1	0	19,08	59,09	20,38	1,06
		Итого по группе:	300	5,462	5,161	60,87	311,777	0,087	0,22	16,37	0	32,68	81,22	32,11	3,19
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	28,47	24,43	105,37	755,23	1,35	35,84	50,73	4,75	209,86	806,22	115,3	8,28
Полдник			300	5,462	5,161	60,87	311,777	0,087	0,22	16,37	0	32,68	81,22	32,11	3,19
Итого за день:			1040	33,932	29,591	166,24	1067,007	1,437	36,06	67,1	4,75	242,54	887,44	147,41	11,47

2-я неделя — Вторник

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход сот. 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	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	29,18	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 питающихся	Выход сот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Обед	810	29,18	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:	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

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	71	Помидоры свежие порционно	60	0,9	0,01	3,4	17,29									
2	106	Суп рыбный из трески	200	8,39	2,84	16,3	124,32	0,01	0,7	0	0,04	15,3	28	9,3	0,4	
3	267	Биточки мясные в соусе	100	12,34	21,66	10	284,3	0,1	6	13	0,7	31	174	45	1	
4	321	Рагу овощное	150	5,35	12	33,21	262,24	0,06	0,34	5,84	1,16	43,16	175	33,34	2,34	
5	349	Компот из груши сушеной	200	0,44	0,02	31,75	128,94	0,01	100	0	1,65	113,7	89,25	42,9	3,45	
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	0,53	
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 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	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			гот. блюда г	Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
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:			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	

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									
2	102	Суп картофельный с рисовой крупой	200	3,92	4,26	15,38	115,54	0,03	4,9	0	2,2	20,1	30,8	22,8	1
3	227	Треска в сметанном соусе	100	23,05	3,6	3,02	136,68	0,12	4,66	0	1,96	33,18	110,22	30,6	1,46
4	310	Картофель, тушенный с овощами	150	3	0,6	23,7	112,2	0,06	0,52	22,5	0,9	33,25	163,27	23,54	0,5
5	349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,15	21,75	0	0,15	18	81	33	1,2
6	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
7	ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,52	9,2	38,4	13,2	0,44
Итого по группе:			790	38,33	12,96	130,58	792,28	0,46	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Полдник															
1	376	Чай с сахаром	200	0,002	0,001	14,96	59,857	0	0,27	0	0				
2	428	Булочка Школьная	100	7,9	8,12	44,48	282,6	1,14	1,45	13,2	0	13,6	22,13	11,73	2,13
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 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	38,33	12,96	130,58	792,28	0,46	32,63	22,5	6,29	128,77	512,09	166,14	6,8
Полдник	300	7,902	8,121	59,44	342,457	1,14	1,72	13,2	0	36	98,73	39,03	3,53
Итого за день:	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

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	67	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1	3,72	5,24	58,44								
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	8,7	6,6	7,69	124,96	0,1	13	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
3	ПР	Сметана 20 % жирности	20	0,6	4	0,6	40,8	0,07	17,4	0	2,1	32,9	45,4	21,9	0,63
4	284	Запеканка картофельная с мясом (говядина)	200	14,12	10,37	27,5	259,81	0,05	0,9	25,5	0	155	119	18	0,15
5	331	Соус томатный	50	0,7	1,9	3,3	33,1	0,12	1	50	0,75	60,24	176,25	46,75	2
6	351	Компот из изюма	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,25	13	15	0	24	25	18,2	3,98
7	ПР	Хлеб пшеничный	40	4,16	1,86	17,46	103,22	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
8	ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,52	9,2	38,4	13,2	0,44
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
Полдник															
1	411	Молоко термически обработанное 3,2 % жирности	200	5,6	5	20	147,4								
2	456	Коржик молочный	100	4,89	3,38	28,87	165,46	0,03	0,42	0	0	155	115	17,5	0,17
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															
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:			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

Итого по группам питающихся за 10 дней	Выход зот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
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	9650	388,879	350,414	1497,097	10697,63	10,237	682,51	1003,73	55,12	2828,86	6054,62	1620,58	92,88
Итого в среднем за день	965	38,8879	35,0414	149,7097	1069,763	1,0237	68,251	100,373	5,512	282,886	605,462	162,058	9,288

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.)