

Согласовано:

Директор МБОУ Архангельской СШ Соловецких Юнг

*А. В. Зуева* /

" 4 марта " 2024 г



Утверждено:

Директор ООО "Зерно"

*К. А. Капустин* /

" 4 марта " 2024 г



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся общеобразовательных учреждений с ограниченными возможностями здоровья 7-11 лет

( период: март-май 2024)

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>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>

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
<b>Итого за день:</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>

## 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
<i>Обед</i>															
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>

<i>Итого по группам питающихся</i>	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Обед</i>	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>Итого за день:</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>

## 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>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 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
<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>

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
<b>Итого за день:</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>

## 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
<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>

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
<b>Итого за день:</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>

## 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
<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 цыплёнка	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>

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
<b>Итого за день:</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>

## 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 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>	

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
<b>Итого за день:</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>

## 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
<i>Обед</i>															
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>

<i>Итого по группам питающихся</i>	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Обед</i>	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>Итого за день:</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>



## 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
		<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>

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
<b>Итого за день:</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>

## 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
<i>Обед</i>															
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
<i>Итого по группе:</i>			740	30,48	22,36	131,36	848,6	0,37	11,36	50	5,99	137,76	547,82	156,35	7,1

<i>Итого по группам питающихся</i>	Выход гот. блюда г	Пищевые вещества			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Обед</i>	740	30,48	22,36	131,36	848,6	0,37	11,36	50	5,99	137,76	547,82	156,35	7,1
<i>Итого за день:</i>	740	30,48	22,36	131,36	848,6	0,37	11,36	50	5,99	137,76	547,82	156,35	7,1

## 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>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>

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
<b>Итого за день:</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>

<i>Итого по группам питающихся за 10 дней</i>	<i>Выход гот. 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>Итого по группам питающихся за 10 дней</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>Итого в среднем за день</i>	785	33,558	31,006	122,0007	901,2888	0,743	62,542	79,05	5,427	221,84	521,757	137,153	7,666

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. Тутельна. - 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. 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.)