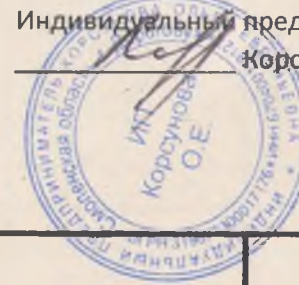


«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель
Корсунова О.Е.



ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Номер рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1-й день:														
499/1981	Запеканка творожная сметаной	90/20	14,82	11,37	24,82	292	195,52	221,94	27,03	0,55	0,06	0,6	0,08	
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	
	ИТОГО:		15,02	11,42	39,83	349	200,77	230,18	31,43	1,41	0,06	0,7	0,08	
2-й день:														
411/1981	Каша вязкая молочная пшеничная	200/10	8,18	12,8	42,46	318	129,12	197,54	53,22	1,42	0,22	1,2	0,06	
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	53	9,53	28,28	5,36	0,75	0,02	0	0	
42/1981	Сыр порционный	17	3,91	4,93	0	61	170	91,8	8,5	0,19	0,01	0,27	0,04	
	ИТОГО:		13,79	18,38	67,77	489	313,9	325,86	71,48	3,22	0,25	1,57	0,1	
3-й день:														

Кулинарный совет гуп «Школьник» СЗАО	Гуляш из филе куриных грудок	30/30	24,76	10,8	11,76	149	10,18	91,81	40,48	0,73	0,02	2,56	0,01	
753/1981	Макаронные изделия отварные	190	6,94	6,31	44,18	269	51,87	76,08	31,14	1,25	0,15	0	0,04	
1010/1981	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	8,05	9,78	5,24	0,9	0	2,9	0	
	ИТОГО:		31,96	17,16	71,16	477	70,1	177,67	76,86	2,88	0,17	5,46	0,05	
4-й день:														
Кулинарный совет КП "Космос"	Плов из курицы	150	41,8	17,73	41,77	315	32,99	200,22	82,43	1,63	0,07	4,66	0,03	
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	2,5	0,8	13,9	47	10,2	51,6	18,9	0,84	0,05	0	0	
	ИТОГО:		44,5	18,58	70,68	419	48,44	260,06	105,73	3,33	0,12	4,76	0,03	
5-й день:														
541/1981	Котлеты рыбные	75	10,2	7,4	12,69	159	45,5	140,03	25,56	0,86	0,09	0,72	0	
443/1981	Картофельное пюре	100	2,16	3,73	14,7	104	47	64,47	22,99	0,93	0,1	17,3	0,02	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	2,5	0,8	13,9	47	10,2	51,6	18,9	0,84	0,05	0	0	
1010/1981	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	8,05	9,78	5,24	0,9	0	2,9	0	
	ИТОГО:		15,12	11,98	56,51	369	110,75	265,88	72,69	3,53	0,24	20,92	0,02	
6-й день:														
444/1981	Макаронны с сыром	200/10/20	12,14	14,96	47,96	396	224,22	191,1	41,86	1,32	0,18	0,32	0,1	
1010/1981	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	8,05	9,78	5,24	0,9	0	2,9	0	
	ИТОГО:		12,4	15,01	63,18	455	232,27	200,88	47,1	2,22	0,18	3,22	0,1	
7-й день:														
68/Прейскурант	Каша молочная "Дружба"	200/10	5,86	12,04	33,16	264	125,24	152,66	36,32	0,78	0,12	1,22	0,06	
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	53	9,53	28,28	5,36	0,75	0,02	0	0	
42/1981	Сыр порционный	17	3,91	4,93	0	61	170	91,8	8,5	0,19	0,01	0,27	0,04	

1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
	ИТОГО:		11,47	17,62	58,47	435	310,02	280,98	54,58	2,58	0,15	1,59	0,1
8-й день:													
Кулинарный совет КП "Космос"	Жаркое домашнему по-	130	30,7	13,21	24,91	229	19,86	152,25	63,76	1,55	0,2	18,11	0,02
ГОСТ	Хлеб ржаной	35	2,77	0,35	16,9	55	8,05	43,75	14	0,99	0,15	0,14	0
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
	ИТОГО:		33,67	13,61	56,82	341	33,16	204,24	82,16	3,4	0,35	18,35	0,02
9-й день:													
Кулинарный совет КП "Космос"	Котлеты рубленные из курицы	50	22,46	10,03	16,36	165	12,59	88,42	38,85	0,89	0,04	0,99	0,01
744/1981	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,58	5,73	37,32	234	14,94	179,8	120,25	4,04	0,25	0	0,03
ГОСТ	Хлеб ржаной	35	2,77	0,35	16,9	55	8,05	43,75	14	0,99	0,15	0,14	0
1041/1983	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	24,2	93	13,72	2,2	3,2	0,13	0	4	0,2
	ИТОГО:		32,91	16,11	94,78	547	49,3	314,17	176,3	6,05	0,44	5,13	0,24
10-й день:													
Организация питания школьников 2008г.	Омлет из яиц	110/20	21,5	18,4	5,3	279	94,7	191,8	21,5	2,4	0,6	3,9	0,6
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	53	9,53	28,28	5,36	0,75	0,02	0	0
1010/1981	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	8,05	9,78	5,24	0,9	0	2,9	0
	ИТОГО:		23,26	19,05	30,82	391	112,28	229,86	32,1	4,05	0,62	6,8	0,6