

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Корсунова О.Е.



ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ  
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
<b>1-й день:</b>														
221/1981	Суп картофельный с фасолью	125	2,77	2,38	9,7	73	22,57	69,54	18,96	0,91	0,1	6,19	0,01	
Кулинарный совет КП "Космос"	Котлеты рубленые из курицы	50	22,46	10,03	16,36	165	12,59	88,42	38,85	0,89	0,04	0,99	0,01	
753/1981	Макароны отварные	100	3,65	3,32	23,25	141	27,3	40,04	16,39	0,66	0,08	0	0,02	
	<b>ИТОГО:</b>		28,88	15,73	49,31	379	62,46	198	74,2	2,46	0,22	7,18	0,04	
<b>2-й день:</b>														
219/1981	Суп картофельный с крупой рисовой	125	1,07	2,24	8,73	61	8,81	31,63	12,51	0,45	0,03	8,25	0,01	
Кулинарный совет КШП "Загорье"	Котлета свиная	50	4,93	18,03	6,13	207	9,27	51,77	11,02	0,75	0,22	0,21	0,02	
257/1994	Каша перловая	100	2,32	4,29	20,5	122	13,26	54,65	69,92	0,6	0,04	0,01	0,02	



221/1981	Суп картофельный с горохом	125	2,74	2,37	9,87	73	21,92	54,71	20,15	1,01	0,12	7,63	0,01	
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	
257/1994	Каша перловая	100	2,32	4,29	20,5	122	13,26	54,65	69,92	0,6	0,04	0,01	0,02	
	<b>ИТОГО:</b>		27,52	16,69	46,73	360	47,77	197,78	128,92	2,5	0,2	8,63	0,04	
<b>7-й день:</b>														
176/1981	Борщ из свежей капусты с картофелем	125	1,03	2,64	6,51	54	21,45	27,75	11,17	0,6	0,03	10,23	0,02	
Кулинарный совет КШП "Загорье"	Ежики мясные	50	9,15	9,66	8,54	173	14,27	94,88	12,62	0,89	0,23	2,1	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	
	<b>ИТОГО:</b>		12,34	16,03	29,75	331	82,72	187,1	46,78	2,42	0,36	29,63	0,04	
<b>8-й день:</b>														
215/1981	Суп картофельный	125	1,27	2,29	10	68	10,49	38,75	15,58	0,59	0,07	12	0,01	
Кулинарный совет КШП "Загорье"	Котлета свиная	50	4,93	18,03	6,13	207	9,27	51,77	11,02	0,75	0,22	0,21	0,02	
257/1994	Каша перловая	100	2,32	4,29	20,5	122	13,26	54,65	69,92	0,6	0,04	0,01	0,02	
	<b>ИТОГО:</b>		8,52	24,61	36,63	397	33,02	145,17	96,52	1,94	0,33	12,22	0,05	
<b>9-й день:</b>														
197/1981	Щи из свежей капусты с картофелем	125	0,99	2,66	4,67	47	21,22	24,99	10,56	0,38	0,04	15,45	0,02	

632/1981	Гуляш свиной	25/25	8,08	3,51	2,4	75	8,47	89,32	12,83	4,43	0,05	1,56	0,01
747/1981	Рис отварной	100	2,54	4,07	25,74	152	21,82	54,85	19,11	0,51	0,02	0	0,02
	<b>ИТОГО:</b>		11,61	10,24	32,81	274	51,51	169,16	42,5	5,32	0,11	17,01	0,05
	<b>10-й день:</b>												
219/1981	Суп картофельный с крупой перловой	125	1,36	2,27	10,27	69	10,51	44,03	13,26	0,51	0,06	8,25	0,01
572/1981	Сосиска отварная	55	8,8	12,1	0,07	135	8,97	88,17	11,72	0,5	0,06	23,65	0
753/1981	Макароны отварные	100	3,65	3,32	23,25	141	27,3	40,04	16,39	0,66	0,08	0	0,02
	<b>ИТОГО:</b>		13,81	17,69	33,59	345	46,78	172,24	41,37	1,67	0,2	31,9	0,03