



Сотсеева ЛЮД
 Курбанова О.Е.
 2023

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
 НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД



«УТВЕРЖДАЮ»
 Индивидуальный предприниматель
 Корсунова О.Е.

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:																		
411/1981	Каша вязкая молочная овсяная	230/10	9,07	16,16	39,27	343	167,95	289,65	79	2,29	0,3	1,37	0,07					
Кулинарный совет ИП "Космос"	Круассан с вареной стученкой	50	4,02	13,4	30,98	231	28,53	48,6	18,93	0,92	0,07	0,6	1,02					
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	0				
	ИТОГО:		13,35	29,61	85,47	633	204,53	348,03	103,17	4,11	0,37	4,87	1,09	0				
2-й день:																		
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	0				
744/1981	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,83	4,42	28,72	180	11,49	138,31	92,5	3,11	0,19	0	0,02	0				
ГОСТ	Батон нарезной	25	1,5	0,6	10,3	53	9,53	28,28	5,36	0,75	0,02	0	0,32	0				
80/1981	Сыр порционный	17	3,91	4,93	0	61	1,70	92,08	8,5	0,19	0,01	0,04	0,27	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	0				
	ИТОГО:		20,24	22,1	54,1	486	205,24	355,08	122,48	5,41	0,28	23,79	0,29	0				
3-й день:																		
68/1981	Каша молочная "Дружба"	208/10	6,08	12,5	34,42	274	130,01	158,48	37,7	0,81	0,12	1,27	0,06	0				
ГОСТ	Батон нарезной	25	1,5	0,6	10,3	53	9,53	28,28	5,36	0,75	0,02	0	0	0				
80/1981	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0	72	200	108	10	0,22	0,01	0,05	0,32	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	0				
	ИТОГО:		12,44	18,95	59,94	458	347,59	304,54	58,3	2,68	0,15	4,22	0,38	0				
4-й день:																		
541/1981	Котлета рыбная	75	10,2	7,4	12,69	159	45,5	140,03	25,56	0,86	0,09	0,72	0	0				
759/1981	Картофельное пюре	100	2,16	3,74	14,7	104	46,34	64,48	23	0,94	0,1	17,3	0,02	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	0				

	ИТОГО:		12,56	11,19	42,4	320	97,09	212,75	52,96	2,66	0,19	18,12	0,02	0
	5-й день:													
499/1981	Запеканка творожная с Джемом	98/20	16,89	12,03	28,21	288	161,55	220,47	25,5	0,9	0,05	0,74	0,07	
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:		17,09	12,08	43,22	345	166,8	228,71	29,9	1,76	0,05	0,84	0,07	0
	6-й день:													
417/1981	Каша молочная рисовая	201/10	5,01	11,85	32,3	257	130,39	139,06	29,58	0,43	0,06	1,32	0,06	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	2,5	0,8	13,9	47	10,2	51,6	18,9	0,84	0,05	0	0	
80/1981	Сыр порционный	23	5,29	6,67	0	83	230	124,2	11,5	0,26	0,01	0,58	0,37	
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:		13	19,37	61,21	444	375,84	323,1	64,38	2,39	0,12	2	0,43	0
	7-й день:													
Кулинарный совет КП "Космос"	Котлета куриная	50	22,46	10,03	16,36	165	12,59	88,42	38,85	0,89	0,04	0,99	0,01	
753/1981	Макаронны отварные	150	5,48	4,98	34,88	212	40,95	60,06	24,59	0,99	0,12	0	0,3	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:		28,2	15,06	66,46	436	61,59	158,26	68,68	2,78	0,16	3,89	0,31	0
	8-й день:													
411/1981	Каша вязкая молочная пшеничная	202/10	8,26	12,92	42,85	320	130,35	199,42	53,73	1,43	0,22	1,21	0,06	
ГОСТ	Батон нарезной	25	1,5	0,6	10,3	53	9,53	28,28	5,36	0,75	0,02	0	0	
80/1981	Сыр порционный	22	5,06	6,38	0	79	220	119,17	11	0,26	0,01	0,06	0,35	
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:		15,08	19,95	68,37	511	367,93	356,65	75,33	3,34	0,25	4,17	0,41	0
	9-й день:													
338/1973	Колбаса вареная отварная	64	13,54	12,42	0,16	166	11,95	143,84	24,69	1,76	0,2	23,1	0	
Кулинарный совет ГЛП "Школьное питание"	Рис с овощами	100	2,43	8,55	22,9	181	12,4	56,29	18,53	0,5	0,03	1,75	0,05	
Кулинарный совет ГЛП "Школьное питание"	Сеточка слоеная с фруктовой начинкой	50	2,87	11,03	26,07	213	20,09	36,43	6,31	0,53	0,04	0,18	0,08	
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:		19,1	32,05	64,35	619	52,49	246,34	54,77	3,69	0,27	27,93	0,13	0
	10-й день:													
Кулинарный совет КП "Космос"	Жаркое по-домашнему	149	35,2	15,14	28,55	266	22,77	174,5	73,09	1,78	0,14	20,76	0,02	
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:		35,4	15,19	43,56	323	28,02	182,74	77,49	2,64	0,14	20,86	0,02	0