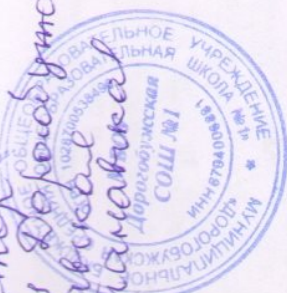


Согласовано
 Директор
 МБОУ Добровольская СОШ №1
 В.В. Панаева



«УТВЕРЖДАЮ»
 Индивидуальный предприниматель
 Корсунова О.Е.

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

Номер рецептуры сборника технологических их 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:																	
217/1981	Суп из овощей	125/3															
541/1981	Котлета рыбная	35	4,76	3,45	5,92	21,23	65,35	11,93	0,41	0,04	0,34	0	0,02				
747/1981	Рис отварной	72	1,83	2,93	18,53	15,71	39,5	13,76	0,36	0,02	0	0,02					
	ИТОГО:		7,6	9,07	30,15	52	132,4	36,67	1,17	0,1	10,97	0,04					
2-й день:																	
221/1981	Суп картофельный с горохом	125	2,74	2,37	9,87	21,92	54,71	20,15	1,01	0,12	7,63	0,01					
338/1973	Колбаса вареная отварная	50	10,58	9,7	0,12	9,33	112,37	19,29	1,37	0,16	18,04	0					
257/1994	Каша перловая вязкая	112	2,6	4,81	22,96	14,89	61,21	78,31	0,67	0,04	0,01	0,03					
	ИТОГО:		15,92	16,88	32,95	46,14	228,29	117,75	3,05	0,32	25,68	0,04					
3-й день:																	
219/1981	Суп картофельный с крупой рисовой	125	1,07	2,24	8,73	8,81	31,63	12,51	0,45	0,03	8,25	0,01					
Кулинарный совет КШП "Загорье"	Котлета свиная	35	3,45	12,62	4,29	6,49	36,24	7,71	0,53	0,15	0,15	0,01					
753/1981	Макаронны отварные	107	3,91	3,56	24,87	29,21	42,85	17,54	0,71	0,08	0	0,02					

216/1981	Суп крестьянский с крупой пшено	125/3	1,03	2,72	5,32	51	16,14	25,35	10,19	0,36	0,04	10,01	0,02
338/1973	Колбаса вареная отварная	40	8,46	7,76	0,11	104	7,47	89,89	15,43	1,09	0,12	14,44	0
443/1981	Картофельное пюре	82	1,77	3,06	12,05	85	38,54	52,87	18,85	0,76	0,08	14,19	0,02
	ИТОГО:		11,26	13,54	17,48	240	62,15	168,11	44,47	2,21	0,24	38,64	0,04
	10-й день:												
208/1981	Рассольник Ленинградский с перловой крупой	125/3	1,26	2,75	8,81	67	12,98	39,25	13,49	249,73	0,06	8,63	0,02
Кулинарный совет КШП "Загорье"	Котлета свиная	35	3,45	12,62	4,29	145	6,49	36,24	7,71	0,53	0,15	0,15	0,01
753/1981	Макаронны отварные	80	2,92	2,66	18,6	113	21,84	32,04	13,9	0,53	0,06	0	0,02
	ИТОГО:		7,63	18,03	31,7	325	41,31	107,53	35,1	250,79	0,27	8,78	0,05