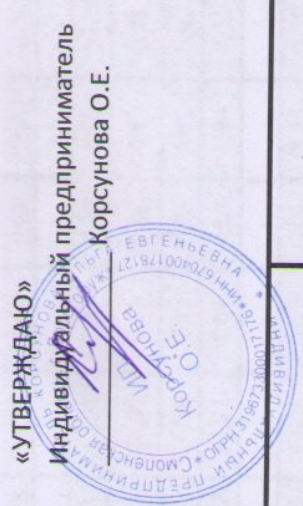


Составлено
 Директор МБОУ ДО «Центр занятости населения г. Курска»
 Ткачевская В.В. Индв. предприниматель



ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
 НА 2024-2025 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:																	
197/1981	Щи из свежей капусты с картофелем	125/3	0,99	2,66	4,67	47	21,22	24,99	10,56	0,38	0,04	15,45	0,02				
338/1973	Колбаса вареная отварная	35	7,4	6,79	0,1	91	6,54	78,65	13,5	0,95	0,11	12,64	0				
744/1981	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,83	4,41	28,71	180	11,49	138,31	92,5	3,11	0,19	0	0,02				
	ИТОГО:		14,22	13,86	33,48	318	39,25	241,95	116,56	4,44	0,34	28,09	0,04				
2-й день:																	
223/1981	Суп картофельный с макаронными изделиями	125	1,43	2,28	10,37	70	9,86	33,68	13,51	0,5	0,06	8,25	0,01				
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				
747/1981	Рис отварной	95	2,41	3,87	24,45	144	20,73	52,11	18,15	0,48	0,02	0	0,02				
	ИТОГО:		7,29	18,77	39,11	359	37,08	122,03	39,37	1,51	0,23	8,4	0,04				
3-й день:																	
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				
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				
257/1994	Каша перловая вязкая	100	2,32	4,29	20,5	122	13,26	54,65	69,92	0,6	0,04	0,01	0,02				
	ИТОГО:		13,14	10,17	32,77	270	43,65	198,68	102,9	6,04	0,21	9,2	0,04				
4-й день:																	
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"	Ежик мясной	40	7,32	7,73	6,83	138	11,42	75,9	10,1	0,71	0,18	1,68	0				
744/1981	Каша гречневая рассыпчатая	75	4,37	3,31	21,53	135	8,62	103,73	69,38	2,33	0,14	0	0,02				

ИТОГО:													13,33	38,36	341	30,53	218,38	95,06	3,63	0,39	13,68	0,03	
5-й день:																							
219/1981	Суп картофельный с крупой рисовой											125	1,07	8,73	61	8,81	31,63	12,51	0,45	0,03	8,25	0,01	
Кулинарный совет КП "Космос"	Котлета куриная											30	13,48	9,82	99	7,55	53,05	23,31	0,53	0,02	0,59	0,01	
753/1981	Макаронные отварные											100	3,65	23,25	141	27,3	40,04	16,39	0,66	0,08	0	0,02	
ИТОГО:													18,2	11,58	41,8	301	43,66	124,72	52,21	1,64	0,13	8,84	0,04
6-й день:																							
219/1981	Суп картофельный с крупой перловой											125	1,36	10,27	69	10,51	44,03	13,26	0,51	0,06	8,25	0,01	
338/1973	Колбаса вареная отварная											36	7,62	0,1	94	6,72	80,91	13,89	0,98	0,1	12,99	0	
744/1981	Каша гречневая рассыпчатая											100	5,83	28,71	180	11,49	138,31	92,5	3,11	0,19	0	0,02	
ИТОГО:													14,81	13,66	39,08	343	28,72	263,25	119,65	4,6	0,35	21,24	0,03
7-й день:																							
217/1981	Суп из овощей											125/3	1,01	5,7	52	15,06	27,55	10,98	0,4	0,04	10,63	0,02	
Кулинарный совет КШП "Загорье"	Котлета свиная											35	3,45	4,29	145	6,49	36,24	7,71	0,53	0,15	0,15	0,01	
257/1994	Каша перловая вязкая											85	1,97	17,43	104	11,27	46,45	59,43	0,51	0,03	0,01	0,02	
ИТОГО:													6,43	18,96	27,42	301	32,82	110,24	78,12	1,44	0,22	10,79	0,05
8-й день:																							
216/1981	Суп крестьянский с крупой пшено											125/3	1,03	5,32	51	16,14	25,35	10,19	0,36	0,04	10,01	0,02	
541/1981	Котлета рыбная											35	4,76	5,92	74	21,23	65,35	11,93	0,41	0,04	0,34	0	
443/1981	Картофельное пюре											82	1,77	12,05	85	38,54	52,87	18,85	0,76	0,08	14,19	0,02	
ИТОГО:													7,56	9,23	23,29	210	75,91	143,57	40,97	1,53	0,16	24,54	0,04
9-й день:																							
208/1981	Рассольник Ленинградский с крупой перловой											125	1,26	8,81	67	12,98	39,25	13,49	249,73	0,06	8,63	0,02	
Кулинарный совет КШП "Загорье"	Ежик мясной											40	7,32	6,83	138	11,42	75,9	10,1	0,71	0,18	1,68	0	
753/1981	Макаронные отварные											100	3,65	23,25	141	27,3	40,05	17,38	0,67	0,08	0	0,03	
ИТОГО:													12,23	13,81	38,89	346	51,7	155,2	40,97	251,11	0,32	10,31	0,05
10-й день:																							
176/1981	Борщ из свежей капусты с картофелем											125/3	1,03	6,51	54	21,45	27,75	11,17	0,6	0,03	10,23	0,02	
338/1973	Колбаса вареная отварная											40	8,46	0,11	104	7,47	89,89	15,43	1,09	0,12	14,44	0	
753/1981	Макаронные отварные											100	3,65	23,25	141	27,3	40,05	17,38	0,67	0,08	0	0,03	
ИТОГО:													13,14	13,73	29,87	299	56,22	157,69	43,98	2,36	0,23	24,67	0,05