

Составлено
 Директор Дорогобужская СОШ №1
 Планова Татьяна Васильевна



«УТВЕРЖДАЮ»
 Индивидуальный предприниматель
 Корсунова О.Е.



ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
 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		
			Белки	Жиры	Углеводы											
1-й день:																
68/Прейскурант	Каша молочная "Дружба"	200/10	5,86	12,04	33,16	264	152,66	36,32	0,78	0,12	1,22	0,06				
ГОСТ	Батон нарезной	25	1,5	0,6	10,3	53	28,28	5,36	0,75	0,02	0	0				
ГОСТ	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	11,4	52	11	5	0,8	0,02	4,6	1,9				
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0				
	ИТОГО:		7,96	13,09	69,87	426	200,18	51,08	3,19	0,16	5,92	1,96		0		
2-й день:																
499/1981	Запеканка творожная с повидлом	109/20	18,46	13,15	30,84	315	241,02	27,87	0,98	0,05	0,8	0,07				
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0				
	ИТОГО:		18,66	13,2	45,85	372	249,26	32,27	1,84	0,05	0,9	0,07		0		
3-й день:																
572/1981	Сосиска отварная	55	8,8	12,1	0,07	135	88,17	11,72	0,5	0,06	23,65	0				
753/1981	Макаронные отварные	200	7,3	6,64	46,5	282	80,08	32,78	1,32	0,16	0	0,04				
ГОСТ	Батон нарезной	25	1,5	0,6	10,3	53	28,28	5,36	0,75	0,02	0	0				
Кулинарный совет ИП "Космос"	Напиток из сока	200	0,3	0	18,4	65	18,3	19,75	0,2	0	7	0,2				
	ИТОГО:		17,9	19,34	75,27	535	214,83	69,61	2,77	0,24	30,65	0,24		0		
4-й день:																
541/1981	Котлета рыбная	75	10,2	7,4	12,69	159	140,03	25,56	0,86	0,09	0,72	0				
443/1981	Картофельное пюре	130	2,81	4,85	19,11	135	83,81	29,89	1,2	0,17	22,49	0,03				
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0				
	ИТОГО:		13,21	12,3	46,81	351	232,08	59,85	2,92	0,26	23,31	0,03		0		
5-й день:																

Кулинарный совет КП «Космос»	Капуста тушеная с мясным фаршем	188	11,57	13,72	12,75	261	80,8	148,45	41,34	1,71	0,05	16,73	0,26
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:		14,54	14,12	44,66	373	94,1	200,44	59,74	3,56	0,2	16,97	0,26
	6-й день:												0
417/1981	Каша молочная рисовая	200/10	4,98	11,8	32,14	256	129,78	138,4	29,44	0,42	0,06	1,32	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
ГОСТ	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	11,4	52	5,9	11	5	0,8	0,02	4,6	1,9
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:		7,08	12,85	68,85	418	150,46	185,92	44,2	2,83	0,1	6,02	1,96
	7-й день:												0
Кулинарный совет КП «Космос»	Котлета куриная	60	26,95	12,04	19,63	198	15,11	106,1	46,62	1,07	0,05	1,19	0,01
753/1981	Макаронные отварные	140	5,11	4,65	32,55	198	38,22	56,06	22,95	0,92	0,11	0	0,28
ГОСТ	Батон нарезной	25	1,5	0,6	10,3	53	9,53	28,28	5,36	0,75	0,02	0	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:		33,76	17,34	77,49	506	68,11	198,68	79,33	3,6	0,18	1,29	0,29
	8-й день:												0
338/1973	Колбаса вареная отварная	75	15,87	14,55	0,18	195	14	168,56	28,94	2,06	0,24	27,06	0
747/1981	Рис отварной	200	5,08	8,15	51,48	304	43,64	109,71	38,23	1,03	0,04	0	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:		21,15	22,75	66,67	556	62,89	286,51	71,57	3,95	0,28	27,16	0,04
	9-й день:												0
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
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	18	4,14	5,22	0	65	180	97,2	9	0,2	0,01	0,04	0,29
Кулинарный совет КП «Космос»	Напиток из сока	200	0,3	0	18,4	65	10,15	18,3	19,75	0,2	0	7	0,2
	ИТОГО:		14,12	18,62	71,16	501	328,8	341,32	87,33	2,57	0,25	8,24	0,55
	10-й день:												0
632/1981	Гуляш свиной	40/40	12,93	5,62	3,84	120	13,55	142,91	20,53	7,09	0,08	2,5	0,02
744/1981	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,75	6,62	43,07	270	17,24	207,47	138,75	4,67	0,29	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
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:		24,65	12,64	78,82	502	44,09	402,37	177,68	13,61	0,52	2,74	0,05