

	ИТОГО:		12,96	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	2,24	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	6,02	9,82	99	7,55	53,05	23,31	0,53	0,02	0,59	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
	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	2,27	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	6,98	0,1	94	6,72	80,91	13,89	0,98	0,1	12,99	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:		14,81	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	2,69	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	12,62	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	3,65	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	2,72	5,32	51	16,14	25,35	10,19	0,36	0,04	10,01	0,02
541/1981	Котлета рыбная	35	4,76	3,45	5,92	74	21,23	65,35	11,93	0,41	0,04	0,34	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:		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	2,75	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	7,73	6,83	138	11,42	75,9	10,1	0,71	0,18	1,68	0
753/1981	Макароны отварные	100	3,65	3,33	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	2,64	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	7,76	0,11	104	7,47	89,89	15,43	1,09	0,12	14,44	0
753/1981	Макароны отварные	100	3,65	3,33	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

Согласовано
 Директор *Ирина Юрьевна Трунова*



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
1-й день:														
68/Прейскурант	Каша молочная "Дружба"	200/10	5,86	12,04	33,16	264	125,24	152,66	36,32	0,78	0,12	1,22	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	120	0,48	0,48	13,68	62	7,08	13,2	6	0,96	0,02	5,52	2,28	
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:		8,04	13,17	72,15	436	147,1	202,38	52,08	3,35	0,16	6,84	2,34	0
2-й день:														
499/1981	Запеканка творожная с повидлом	123/20	20,46	14,58	34,19	349	195,77	267,18	30,9	1,09	0,06	0,9	0,08	
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:		20,66	14,63	49,2	406	201,02	275,42	35,3	1,95	0,06	1	0,08	0
3-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	
753/1981	Макароны отварные	150	5,48	4,98	34,88	212	40,95	60,06	24,59	0,99	0,12	0	0,03	
ГОСТ	Батон нарезной	25	1,5	0,6	10,3	53	9,53	28,28	5,36	0,75	0,02	0	0	
Кулинарный совет ГУП "Школьник" СЗАО	Салат из свежей капусты	100	1,53	5,07	9,03	87	51,62	27,03	14,63	0,62	0,02	22,47	0	
Кулинарный совет ИП "Космос"	Напиток из сока	200	0,3	0	18,4	65	10,15	18,3	19,75	0,2	0	7	0,2	
	ИТОГО:		17,61	22,75	72,68	552	121,22	221,84	76,05	3,06	0,22	53,12	0,23	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	
443/1981	Картофельное пюре	150	3,24	5,6	22,05	156	70,5	96,7	34,49	1,4	0,2	25,95	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	
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:		16,47	13,4	66,86	429	132,1	290,26	79,29	4,15	0,44	29,71	0,03	0
	5-й день:													
Кулинарный совет КП «Космос»	Капуста тушеная с мясным фаршем	210	12,92	15,33	14,24	292	90,26	165,82	46,18	1,91	0,06	18,69	0,29	
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:		15,89	15,73	46,15	404	103,56	217,81	64,58	3,76	0,21	18,93	0,29	0
	6-й день:													
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	120	0,48	0,48	13,68	62	7,08	13,2	6	0,96	0,02	5,52	2,28	
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:		7,16	12,93	71,13	428	151,64	188,12	45,2	2,99	0,1	6,94	2,34	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	Макароны отварные	150	5,48	4,98	34,88	212	40,95	60,06	24,59	0,99	0,12	0	0,03	
ГОСТ	Батон нарезной	25	1,5	0,6	10,3	53	9,53	28,28	5,36	0,75	0,02	0	0	
932/1981	Компот из кураги	200	1,3	0	23,73	96	40,2	36,5	26,25	0,83	0,02	1	0	
	ИТОГО:		30,74	15,61	85,27	526	103,27	213,26	95,05	3,46	0,2	1,99	0,04	0
	8-й день:													
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	150	3,81	6,11	38,61	228	32,73	82,28	28,67	0,77	0,03	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	
Кулинарный совет ГУП "Школьник" СЗАО	Салат из свежей капусты	86	1,32	4,36	7,77	75	44,39	23,25	12,58	0,53	0,02	19,32	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:		23,97	25,42	78,47	610	104,42	326,08	88,59	5,21	0,44	46,62	0,03	0
	9-й день:													
411/1981	Каша вязкая молочная пшенная	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	25	5,75	7,25	0	90	250	135	12,5	0,28	0,01	0,06	0,4	
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:		15,73	20,65	71,16	526	398,8	379,12	90,83	2,65	0,25	8,26	0,66	0
	10-й день:													
632/1981	Гуляш свиной	50/50	16,16	7,02	4,8	150	16,94	178,64	25,66	8,86	0,1	3,12	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:		27,88	14,04	79,78	532	47,48	438,1	182,81	15,38	0,54	3,36	0,05	0

Согласовано
 Директор Т.А. Трунова



«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
1-й день:														
68/Прейскурант	Каша молочная "Дружба"	200/10	5,86	12,04	33,16	264	125,24	152,66	36,32	0,78	0,12	1,22	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:		7,96	13,09	69,87	426	145,92	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	176,6	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	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	
	ИТОГО:		18,66	13,2	45,85	372	181,85	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	8,97	88,17	11,72	0,5	0,06	23,65	0	
753/1981	Макароны отварные	200	7,3	6,64	46,5	282	54,6	80,08	32,78	1,32	0,16	0	0,04	
ГОСТ	Батон нарезной	25	1,5	0,6	10,3	53	9,53	28,28	5,36	0,75	0,02	0	0	
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:		17,9	19,34	75,27	535	83,25	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	45,5	140,03	25,56	0,86	0,09	0,72	0	
443/1981	Картофельное пюре	130	2,81	4,85	19,11	135	61,1	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	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	
	ИТОГО:		13,21	12,3	46,81	351	111,85	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	0
6-й день:														
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	0
7-й день:														
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	Макароны 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	0
8-й день:														
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	0
9-й день:														
411/1981	Каша вязкая молочная пшеница	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	0
10-й день:														
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	0