

Утверждаю
 Директор
 МКОУ «Панкрушихинская
 средняя общеобразовательная школа
 имени Героя Советского Союза
 Дмитрия Алексеевича Бакурова »
 _____ Афолина О.М.
 « ____ » _____ 2022 год

МЕНЮ
 и пищевые ценности приготовляемых блюд МКОУ «Панкрушихинская сош»
 ООО Фирма «Партнер».
 по сборнику технологических карт , рецептурных блюд и кулинарных изделий для школьного питания
 издание пятое переизданное часть 1, 198 стр. часть 2, 235 стр.
 Уфа 2021

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше(мб)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг			Витамины , мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность ккал	Са	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 день.												
205	Каша молочная, манная жидкая	260	7,7	10,3	37,9	278	162,14	24,14	0,53	0,09	0,2	0,68
289	Булочка сдобная	100	7,8	8,5	52,3	321	26,96	10,57	0,91	0,08	0,07	0,05
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00

1,5	Хлеб	50	3.95	0.5	24.15	123	11.5	16.5	1	0,08	0,03	0,00
	Итого	610	19,65	19,3	123,45	758	200,86	51,21	2,47	0,25	0,3	0,73
2 день												
67	Суп крестьянский с крупой	300	2.8	6.6	15.3	138	38.36	21.53	0.80	0.06	0.05	9.61
2	Бутерброд масло, сыр	55	6.4	12.5	14.6	201	158.1	18.2	0.72	0.05	0.08	0.11
305	Компот из сух/фруктов	200	0.5	0.1	30.9	123	14.19	8,07	0.89	0.06	0.19	0,11
1,5	Хлеб	50	3.95	0.5	24.15	123	11.5	16.5	1	0,08	0,03	0,00
	Итого	605	13,65	19,7	84,95	585	222,15	64,3	3,41	0,25	0,35	9,83
3 день												
138	Плов из курицы	250	22.8	29.0	40.2	521	25.01	46.94	2.08	0.07	0.11	0.76
10	Салат из белокочанной капусты, моркови, кукурузы	100	2.2	6.3	8.0	102	47.25	16.42	1.07	0.03	0.04	19.55
324	Кисель из концентрата	200	0.00	0.00	20.0	76	0.48	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00
1,5	Хлеб	50	3.95	0.5	24.15	123	11.5	16.5	1	0,08	0,03	0,00
	Итого	600	28,95	35,8	92,35	822	84,24	79,86	4,21	0,18	0,18	20,31
4 день												
227	Макароны отварные	230	8,0	8,1	48,9	311	13,93	10,72	1,09	0,09	0,03	0
99	Котлета из говядины	70	11,1	11,3	14,5	207	35,73	22,98	1,05	0,04	0,09	0,13
306	Какао с молоком	200	2.9	2.8	14.9	94	105.86	12.18	0.11	0.03	0.12	0.52
1,5	Хлеб	50	3.95	0.5	24.15	123	11.5	16.5	1	0,08	0,03	0,00
248	Соус томатный	50	0.6	2.3	3.4	38	2.93	4.48	0.20	0.012	0.013	1.36
	Итого	600	26,55	25	105,85	773	169,95	66,86	3,45	0,252	0,283	2,01
5 день												
18	Салат из моркови с изюмом	60	1.1	0.1	14.2	65	22.63	23.73	0.53	0.03	0.04	2.47
54-22	Рагу из курицы	250	26.2	78.8	21.9	271.6	40.	117	2.7	0.17	0.13	14.1
300	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	0.26	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00
1,5	Хлеб	50	3.95	0.5	24.15	123	11.5	16.5	1	0,08	0,03	0,00
	Итого	560	31,45	79,4	69,35	495,6	74,39	157,23	4,26	0,28	0,2	16,57
6 день												
183	Каша гречневая рассыпчатая	260	14.7	11.9	64.4	455	24.26	226.15	7.76	0.44	0.22	0
99	Котлета из говядины	120	11.1	11.3	14.5	207	35.73	22.98	1.05	0.04	0.09	0.13
248	Соус томатный	50	0.6	2.3	3.4	38	2.93	4.48	0.20	0.012	0.013	1.36
1,5	Хлеб	50	3.95	0.5	24.15	123	11.5	16.5	1	0,08	0,03	0,00

7,10	Огурец свежий	54	0,4	0,1	1,3	8	11,5	7	0,3	0,02	0,02	5
300	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	0.26	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00
	Итого	734	30,95	26,1	116,85	867	86,18	277,11	10,34	0,76	0,49	6,49
7 день												
58	Борщ с капустой и картофелем	300	2.4	6.4	15.4	133	48.85	27.47	1.30	0.06	0.07	9.54
51	Салат картофельный с сельдью	60	2.8	3.2	5.8	64	19.41	13.08	0.49	0.03	0.04	1.66
300	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	0.26	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00
1,5	Хлеб	50	3.95	0.5	24.15	123	11.5	16.5	1	0,08	0,03	0,00
	Итого	610	9,35	10,1	54,45	356	80,02	57,05	2,82	0,17	0,14	11,2
8 день												
288	Булочка „Веснушка,,	50	4.0	2.0	23.8	134	7.04	4.88	0.39	0.04	0.01	0.02
210	Каша молочная „Дружба,,	260	7.9	10.8	41.9	300	159.30	46.37	1.00	0.15	0.20	0.67
300	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	0.26	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00
1,5	Хлеб	50	3.95	0.5	24.15	123	11.5	16.5	1	0,08	0,03	0,00
	Итого	560	16,05	13,3	98,95	593	178,1	67,75	1,42	0,27	0,24	0,69
9 день												
187	Каша рисовая рассыпчатая	250	6.2	9.0	62.5	366	8.09	42.39	0.88	0.06	0.04	0
83	Биточек рыбный	120	28.8	14.0	16.6	311	74.40	63.99	1.50	0.17	0.18	0.24
300	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	0.26	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00
1,5	Хлеб	50	3.95	0.5	24.15	123	11.5	16.5	1	0,08	0,03	0,00
248	Соус томатный	50	0.6	2.3	3.4	38	2.93	4.48	0.20	0.012	0.013	1.36
33	Салат „Пестрый,,	60	0.7	2.7	6.4	55	16.93	9.85	0.86	0.01	0.02	1.04
	Итого	730	40,45	28,5	122,15	929	114,11	137,21	4,47	0,332	0,283	2,64
10 день												
55	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2.4	6.5	10.6	115	48.75	23.83	0.87	0.07	0.07	14.41
286	Плюшка „Новомосковская,,	100	7.8	5.8	51.0	295	23.69	11.10	0.84	0.09	0.04	0.04
300	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	0.26	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00
1,5	Хлеб	50	3.95	0.5	24.15	123	11.5	16.5	1	0,08	0,03	0,00
	Итого	650	14,35	12,8	94,85	569	84,2	51,43	1,74	0,24	0,14	14,45
11 день												
227	Макароны отварные	230	8,0	8,1	48,9	311	13,93	10,72	1,09	0,09	0,03	0
110	Тефтели из говядины с рисом	120	9,2	13,5	11,6	207	12,86	19,21	0,81	0,02	0,05	0,28
248	Соус томатный	50	0.6	2.3	3.4	38	2.93	4.48	0.20	0.012	0.013	1.36
1,5	Хлеб	50	3.95	0.5	24.15	123	11.5	16.5	1	0,08	0,03	0,00

389	Сок	200	1	0	20,2	84,8	14	10	2,8	0	0	4
	Итого	650	22,75	24,4	108,25	685,80	55,22	60,91	5,90	0,31	0,24	5,64
12 день												
61	Суп с макаронными изделиями	300	6,6	5,4	24,2	179	18,02	27,42	1,15	0,12	0,07	7,92
1	Бутерброд с маслом	30	1,6	8,5	9,7	124	5,8	6,6	0,42	0,03	0,02	0,00
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
1,5	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	123	11,5	16,5	1	0,08	0,03	0,00
	Итого	580	12,35	14,4	67,15	462	35,58	50,52	1,6	0,23	0,12	7,92
13 день												
206	Каша овсяная молочная	250	9,6	12,7	40,1	321	178,68	71,85	2,04	0,25	0,23	0,65
272	Пирог с повидлом	100	6,2	3,1	57,7	285	18,04	10,22	1,11	0,07	0,04	0,08
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
1,5	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	123	11,5	16,5	1	0,08	0,03	0,00
	Итого	600	19,95	16,3	131,05	765	208,48	98,57	4,18	0,4	0,3	0,73
14 день												
96	Гуляш	120	16,6	17,2	3,7	237	13,53	22,30	2,51	0,04	0,10	0,33
146	Картофельное пюре	230	4,7	7,3	30,7	215	54,58	43,55	1,58	0,18	0,16	15,91
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
1,5	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	123	11,5	16,5	1	0,08	0,03	0,00
	Итого	600	25,45	25	67,65	611	79,87	82,35	5,03	0,30	0,29	16,24
15 день												
65	Суп картофельный с бобовыми и гренками	325	9,0	5,4	38,9	253	46,41	52,31	2,77	0,24	0,10	5,59
2	Бутерброд масло, сыр	55	6,4	12,5	14,6	201	158,1	18,2	0,72	0,05	0,08	0,11
1,5	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	123	11,5	16,5	1	0,08	0,03	0,00
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
	Итого	630	19,55	18,4	86,75	613	216,27	87,01	4,52	0,37	0,21	5,7