

Утверждаю
Директор
МКОУ «Панкрушихинская
средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза
Дмитрия Алексеевича Бакурова »
_____ Ермакова Е.А.
«30»08.2024 год

МЕНЮ

и пищевые ценности приготовляемых блюд филиала МКОУ «Панкрушихинская сош имени Героя Советского Союза
Д.А.Бакурова» в с.Береговое
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

По сборнику рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста «Новосибирск 2021»

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг			Витамины , мг		
			Белки г	Жиры г	Углево- ды г	Энерг. Ценность ккал	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 день												
205	Каша дружба	185	5.7	7.8	30.1	216	114,7	33.38	0.72	0.11	0.14	0.48
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	0,8	0,03	0
297	Йогурт	200	3,0	3,0	9,2	76	70,0	0,75	0,155	1,65	130	0
	Итого	735	20.47	19.44	124.85	772	223.42	61.2	2.815	2.64	130.4	0.53
2 день												
67	Суп крестьянский с крупой	250	2,3	5,5	12,7	115	31,92	17,94	0,66	0,05	0,04	8,01
2	Бутерброд с маслом и сыром	35	5,0	7,1	14,5	146	107,5	15,4	0,68	0,05	0,06	0,07
302	Компот из сух/фрукт	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	0,8	0,03	0
338	мандарин	120	0,6	0,6	14,64	66,34	23,9	13,45	3,29	0,04	0	14,94
	Итого	655	12,35	13,8	96,89	573,34	189,01	78,36	6,52	1	0,32	23,13
3 день												
138	Плов из говядины	200	18,2	23,2	32,2	417	20,00	37,55	1,67	0,06	0,09	0,61
10	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	60	1,3	3,8	4,8	61	28,35	9,85	0,64	0,02	0,02	11,73
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	0,8	0,03	0
338	Яблоко	120	0,6	0,6	14,64	66,34	23,9	13,45	3,29	0,04	0	14,94
	Итого	630	24.05	28.10	95,79	743,34	84,23	77,35	6,66	0,92	0,14	27,28
4 день												
146	Картофельное пюре	200	4,1	6,3	26,7	187	47,47	37,87	1,38	0,16	0,14	0,18
99	Котлета из говядины	50	8,0	8,2	10,6	151	26,27	16,59	0,76	0,03	0,06	0,10
1,5	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	123	11,5	16,5	1	0,8	0,03	0
248	Соус томатный	30	0,4	1,4	2,0	23	1,76	2,69	0,12	0,007	0,009	0,82
306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52
	Итого	515	22.15	17.6	90,35	625	159,16	65,6	3,33	0,947	0,239	1,44
5 день												
183	Рассольник ленинградский	250	2,4	5	15,7	123	23,04	23,18	0,86	0,08	0,06	0
99	Булочка «Веснушка»	50	8,0	8,2	10,6	151	26,27	16,59	0,76	0,03	0,06	0,10
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	0,8	0,03	0
338	груша	120	0,6	0,6	14,64	66,34	23,9	13,45	3,29	0,04	0	14,94
	Итого	670	15,15	14,3	74,19	499.34	84,97	68,72	5,94	0,95	0,15	21,75

6 день												
208	Каша пшенная, молочная	185	6,7	7,6	32,6	222	120,25	32,58	1,65	0.12	0.16	0,47
286	Плюшка «Новомосковская»	100	7,8	5,8	51,00	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	0.8	0,03	0
338	мандарин	120	0,6	0,6	14,64	66,34	23,9	13,45	3,29	0,04	0	14,94
	Итого	655	19,25	14.5	131,49	742,34	179,6	73,63	6,81	1,05	0,23	15,45
7 день												
58	Борщ с капустой и картофелем	250	2.0	5.4	12.8	111	40.71	22.90	1.08	0.05	0,06	7.95
51	Салат с капустой	60	2.8	3.2	5.8	64	19.41	13.08	0.49	0.03	0,04	1.6
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	0.8	0,03	0
4	Бутерброд с повидлом	60	2.4	7.5	31	202	10.82	10.44	2.75	0.04	0.03	0.06
	Итого	620	12,9	12,55	82,85	334	71,88	52,48	2,6	0,88	0,13	9,68
8 день												
227	Макароны отварные	185	6,5	4,4	40,0	233	11,06	8,77	0,88	0,08	0,02	0
110	Тефтели из говядины с рисом	60	6,9	10,1	8,7	156	9,64	14,41	0,64	0,02	0,04	0,21
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	0.8	0,03	0
248	Соус томатный	30	0,4	1,4	2,0	23	1,76	2,69	0,12	0,007	0,009	0,82
4	Бутерброд с повидлом	60	2,4	7,5	31	202	10,82	10,44	0,88	0.04	0.03	0,06
	Итого	585	17,95	16,4	134,95	571	34,22	42,37	2,67	0,907	0,099	1,03
9 день												
21	Каша гречневая рассыпчатая	185	5,7	7,8	30,1	216	114,7	33,38	0.72	0.11	0.14	0,48
288	гуляш	100	13,8	14,3	3,1	197	11,27	18,58	2,09	0,03	0,08	0,028
1,5	хлеб	50	3,95	0,5	24,15	123	11,5	16,5	1	0,8	0,03	0
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
338	банан	120	0,6	0,6	14,64	66,34	23,9	13.45	3,29	0.04	0	14,94
	Итого	605	20,3	22.7	56,94	515,34	150,13	65,41	24,94	0,18	0,22	15,70
10 день												

96	Котлета из говядины	50	4.0	2.0	23.8	134	7.04	4.88	0.39	0,04	0,01	0,02
146	Картофельное пюре	200	4.1	6.3	26.7	187	47.47	37.87	1.38	0.16	0.14	0.18
389	Сок	200	1	0,0	20,2	84,8	14	10	2,8	0,00	0,00	4
1,5	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	123	11.5	16.5	1	0.8	0,03	0
248	Соус томатный	30	0.4	1.4	2.0	23	1.76	2.69	0.12	0.007	0.009	0.82
	Итого	530	13.45	10.2	96.85	551.8	81.77	71.94	5.69	1.007	0.189	5.02