

Согласовано

Директор

МКОУ «Панкрушихинская СОШ

имени героя советского


союза Д.А.Бакурова»

 Ермакова Е.А.

 2023г

Утверждаю

Директор ООО «Пищевик»

 Улыбышева И.С.

 2023г



Примерное цикличное двадцати дневное меню горячих завтраков для обучающихся 5-11 классов

МКОУ «Панкрушихинская СОШ имени героя советского союза Д.А.Бакурова»

Сезон:осенний-зимний

Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	P	Fe
День 1(понедельник)															
Завтрак															
Сб.2021г	54-1г	Макароны отварные с маслом	200	6,2	9,3	35,3	250,2	0,08	2,68	405,5	0,05	24	24	67	1,2
Сб.2021г	54-2м	Гуляш из отварной говядины	120	20,4	20,4	4,7	283,6	0,06	1,7	38,4	0,14	17	28	199	3
Сб.2021г	54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0,01	6,9	4,6	8,5	0,8
Сб.2021г	Пром	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
Сб.2021г	54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10	10	0,04	23	14	42	0,6
		Итого:	670	31,65	30,8	73,35	692,7	0,22	15,54	454,28	0,89	82,4	114,1	333	6,15
День 2(вторник)															

Завтрак															
Сб.202 1г	54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,05	9,15	15,15	171,33	0,048	10,14	206,7	0,063	50,4	28,8	63,9	1,3
Сб.200 7г	430	Булочка «Российская»	60	4,3	4,81	29,22	177	0,07	0,01	9	0	16,4	43,7	15,1	0,74
Сб.202 1г	54- 23хн	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5	0,01	19,2	2,45	0,01	9,8	6,47	11	0,29
	пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		Итого:	610	15,5	15,06	80,82	515,73	0,178	29,35	218,15	0,723	88,1	122,47	106,5	2,88
День 3(среда)															
Завтрак															
Сб.202 1г	54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	19,3	48,2	443	0,08	0,9	339,2	0,14	24	55	241	2,8
Сб.202 1г	54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,4	10,2	6,0	120,9	0,04	28,9	402,7	0,03	37,4	18,6	31,3	0,9
Сб.202 1г	54-1хн	Компот из с/ф	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0	0	15	0	50	2	4	0,1
	пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,0	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		Итого:	600	24,95	30,5	98,15	761,8	0,17	29,8	756,9	0,82	122,9	119,1	292,8	4,35
День 4(четверг)															
Завтрак															
Сб.202 1г	54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,4	14,5	46,9	359,9	0,23	0,68	67,3	0,19	158	61	231	1,6
Сб.200 7г	16	Бутерброд с маслом сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	2,15	0,44	215,99	42,91	217	1,74
Сб.202 1г	54-2ги	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0,0	0,04	0,3	0,01	4,5	3,8	7,2	0,7
	Пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		Итого:	550	28,33	28,14	137,66	897,95	0,45	0,72	69,75	1,29	389,99	151,21	471,7	4,59
5 день(пятница)															
Завтрак															
Сб.202 1г	54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	0,16	13,6	42,8	0,14	52	38	112	1,4
Сб.202 1г	54-8р	Рыба ,запеченная в сметанном соусе(горбуша)	80	18,7	24,1	4,3	309,3	0,14	0,38	86,9	0,16	95	27	197	0,6
Сб.202 1г	54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	25	133	0,04	14	20	26	0,9
Сб.202 1г	54- 13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	80,	98,04	0,05	11	3	3	0,5
	Пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		Итого:	630	28,45	33,6	73,85	707,3	0,42	118,98	360,74	1,04	183,5	131,5	354,5	3,95
6 день(понедельник)															
Завтрак															
Сб.202 1г	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,0	9,3	47,9	318,5	0,28	0,00	36,6	0,16	19	160	240	5,4
Сб.202 1г	54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	0,04	1,3	291	0,05	22	54	112	1
Сб.202 1г	54-20з	Горошек зеленый консервированный	40	1,2	0,1	2,4	14,8	0,01	0,77	0,5	0,02	14,8	4,5	14,3	0,13

Сб.202 1г	54-2ги	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0,0	0,04	0,3	0,01	4,5	3,8	7,2	0,7	
	Пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
		Итого:	590	30,45	16,7	85,35	608,3	0,38	2,11	328,4	0,89	71,8	265,8	390	7,78	
7 день (вторник)																
Завтрак																
Сб.202 1г	54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,7	0,17	11,9	44,	0,23	32	56	288	4,3	
Сб.202 1г	56	Сок промышленного производства	200	1	0	21,2	88	0,01	2,0	0	0,01	7	1,4	0	0	
Сб.202 1г	54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10	10	0,04	23	14	42	0,6	
	Пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
		Итого:	600	30,85	25,3	69,35	622,7	0,26	23,9	54	0,93	73,5	114,9	346,5	5,45	
8 день(среда)																
Завтрак																
Сб.202 1г	54-21к	Каша молочная рисовая	250	6,6	8,1	35,7	242,1	0,06	0,77	39,1	0,19	163	35	167	0,5	
Сб.202 1г	425	Булочка дорожная	50	3,55	7,8	0,5	386	0,07	0	6	0,03	10,6	7,6	42,6	0,6	
Сб.202 1г	54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0,01	6,9	4,6	8,5	0,8	
	Пром	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
		Итого:	550	14,4	16,9	67,05	772,9	0,05	1,16	45,48	0,88	192	90,7	234,6	2,45	
9 день(четверг)																
Завтрак																
Сб.202 1г	54-8с	Суп картофельный с горохом	300	10,02	6,9	24,42	199,71	0,22	7,14	145,8	0,084	40,5	43,5	120,6	2,21	
	пром	Пряник	50	3,54	2,82	45	219,6	0,04	0	0	0,02	6,6	5,4	30	0,48	
Сб.202 1г	54- 24хн	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,8	0,01	19,2	36	0,01	6,90	6,26	5,9	0,31	
	Пром	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
		Итого:	600	17,81	11,82	105,47	595,01	0,32	26,34	181,8	0,764	65,5	98,66	173	3,55	
10 день (пятница)																
Завтрак																
Сб.202 1г	54-11г	Картофельное пюре	100	2,05	4,05	13,2	97,2	0,08	6,8	21,4	0,07	26	19	56	0,7	
Сб.202 1г	54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	22,8	13,2	347,1	0,08	28,9	115,3	0,19	83	48	232	3,7	
Сб.202 1г	54-2хн	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9	0,01	0,3	69,96	0,03	28	18	25	0,6	
	Пром	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
		Итого:	550	29,1	27,95	66,25	628,1	0,22	36	206,66	0,94	148,5	128,5	329,5	5,55	
11 день(понедельник)																
Завтрак																
Сб.202 1г	54-6г	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3	0,04	0	35,5	0,03	8	31	96	0,7	
Сб.202 1г	54,1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,8	2,9	252,3	0,05	0,55	130,5	0,14	36	25	182	2,4	
Сб.202 1г	54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10	10	0,04	23	14	42	0,6	

Сб.202 1г	54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0,01	6,9	4,6	8,5	0,8	
	Пром	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
		Итого:	670	27,85	27,1	84,85	689,5	0,17	11,71	176,38	0,87	85,4	118,1	345	5,05	
12 день(вторник)																
Завтрак																
Сб.202 1г	54-1г	Запеканка творожная	200	34,2	21,3	33,3	463,1	0,07	0,38	95,5	0,4	283	43	387	1,1	
Сб.200 7г	16	Бутерброд с сыром маслом	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	0,44	215,99	42,91	217	1,74	
Сб.200 7г	54	Молоко сгущенное с сахаром	60	4,2	4,94	32,3	190,9	0,04	0,24	0,04	0,18	165,78	18,36	118,26	0,1	
Сб.202 1г	54- 23гн	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,52	13,29	0,13	111	30,7	107	1,1	
	пром	яблоко	100	0,295	0,295	8,55	365,19	0,029	8,64	4,42	0,029	14,15	7,96	9,73	2,66	
		Итого:	610	56,275	42,675	145,46	1504,74	0,339	9,78	113,4	1,179	789,92	142,93	838,99	6,7	
13 день(среда)																
Завтрак																
Сб.202 1г	54-1г	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3	0,08	0	35,5	0,03	14	10	53	1,	
Сб.202 1г	54-8м	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	11	7,5	177,6	0,05	1,19	10,6	0,08	16	17	125	1,8	
Сб.202 1г	54- 3соус	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	2,68	131,8	0	9	12,2	23,6	0,5	
Сб.200 7г	44	Салат свекла отварная с яблоками	100	1,07	4,7	10,6	86,41	0,02	9,16	0,01	0,03	33,86	16,7	30,78	1,55	
Сб.202 1г	54-2ги	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0,0	0,04	0,3	0,01	4,5	3,8	7,2	0,7	
	Пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
		Итого:	740	27,92	26,8	101,35	750,11	0,22	13,07	178,21	0,8	88,86	103,2	256,08	6,1	
14 день(четверг)																
Завтрак																
Сб.202 1г	54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	0,16	13,6	42,8	0,14	52	38	112	1,4	
Сб.202 1г	54-14р	Котлета рыбная любительская	100	12,9	4	6,1	112,2	0,08	0,94	295	0,13	51	44	189	1,05	
Сб.202 1г	54- 3соус	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	2,68	131,8	0	9	12,2	23,6	0,5	
Сб.202 1г	54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	42,8	0,01	2,5	4,08	0,01	13	9	10	0,2	
	пром	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0,	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
		Итого:	650	24,55	15,9	75,85	539,4	0,32	19,72	473,68	0,93	136,5	146,7	351,1	3,7	
15 день(пятница)																
Завтрак																
Сб.202 1г	54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	7,74	4,17	27,75	179,4	0,129	10,32	146,4	0,078	20,7	31,2	81,9	1,29	
Сб.202 1г	54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,9	31,0	173,8	0,07	0	6	0,03	10,6	7,6	42,6	0,6	
Сб.202 1г	5423хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5	0,01	19,2	2,45	0,01	9,8	6,47	11	0,29	
	пром	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	

		Итого:	610	17,09	7,17	95,2	520,6	0,259	29,52	154,85	0,768	52,6	88,77	152	2,73
16 день (понедельник)															
Завтрак															
Сб.202 1г	54-6г	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3	0,04	0	35,5	0,03	8	31	96	0,7
Сб.202 1г	54-21м	Курица отварная	80	25,7	2	0,9	123,8	0,06	2,9	24	0,06	17	89	176	1,5
Сб.202 1г	54-3соус	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	2,68	131,8	2	9	12,2	23,6	0,5
Сб.202 1г	54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10	10	0,04	23	14	42	0,6
Сб.202 1г		Сок промышленного производства	200	1	0	21,2	88	0,01	2,0	0	0,01	7	1,4	0	0
	пром	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		Итого:	730	39,55	13	106,25	694,2	0,21	17,58	201,3	2,79	75,5	191,1	354,1	3,85
17 день (вторник)															
Завтрак															
Сб.202 1г	54-15с	Рассольник ленинградский с рисом	300	1,77	2,55	14,4	87,54	0,042	4,89	198,66	0,036	17,7	17,7	20,7	0,6
Сб.202 1г	54-14в	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4	0,04	0,1	12,4	0,02	15	7,5	37	0,53
Сб.202 1г	54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0,01	6,9	4,6	8,5	0,8
	пром	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		Итого:	610	9,72	5,25	84,15	417,74	0,132	6,15	211,44	0,716	51,1	73,3	82,7	2,48
18 день(среда)															
Завтрак															
Сб.202 1г	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5	0,28	0	36,6	0,16	19	160	240	5,4
Сб.202 1г	54-6м	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,09	23,1	0,11	29	20	137	1,9
Сб.202 1г	54-1соус	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,2	94,9	0,01	0,08	41,9	0,04	39	4,3	28,4	0,1
Сб.202 1г	54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	25	133	0,04	14	20	26	0,9
Сб.202 1г	54-1хн	Компот из с/ф	200	0,5	0,0	19,8	81	0	0	15	0	50	2	4	0,1
	пром	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	417,74	0,132	6,15	211,44	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		Итого:	725	31,75	32,5	111,05	1159,84	0,532	31,32	461,04	1	162,5	249,8	451,9	8,95
19 день(четверг)															
Завтрак															
Сб.202 1г	54-9к	Каша молочная овсяная	250	10,7	15,9	42,7	357,1	0,26	0,65	65,5	0,22	173	79	291	2,3
Сб.200 7г	6	Бутерброд повидло с маслом	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	0,44	215,99	42,91	217	1,74
Сб.202 1г	54-2ги	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0,0	0,04	0,3	0,01	4,5	3,8	7,2	0,7
	Пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		Итого:	555	28,63	29,54	133,46	895,15	0,48	0,69	65,95	1,32	404,99	169,21	531,7	5,29

