

ласовано

ректор

ОУ «Панкрушихинская СОШ

мени героя советского

оза Д.А.Бакурова»

Ермакова В.А.

август 2024г



Утверждаю

Директор ООО «Пищевик»

Улыбышева И.С.



«30»

08

2024г

Примерное цикличное двадцати дневное меню горячих завтраков для детей гкп

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

сезон:осенний-зимний

№рецептур ы или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции(гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	B2	Ca	Mg	P	Fe	
День 1(понедельник)															
Завтрак															
2	54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	15,9	42,7	357,1	0,26	0,65	65,5	0,22	173	79	291	2,3
2	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	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:	500	14,85	16,9	73,35	500,8	0,31	0,69	65,8	0,88	189	126,3	314,7	3,55
2 день(вторник)															
Завтрак															
02	54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	25,9	4,2	316,3	0,08	0,4	262,4	0,5	144	22	269	2,8
02	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	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:	450	21,05	26,9	34,85	460	0,13	0,44	262,7	1,16	160	69,3	292,7	4,05

День 3(среда)

Завтрак

Сб.202 1г	54-2г	Макаронны отварные с овощами	200	6,2	9,3	35,3	250,2	0,08	2,68	405,5	0,05	24	24	67	1,2
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:	450	10,35	10,3	65,95	393,9	0,13	2,72	405,8	0,71	40	71,3	90,7	2,45

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	54-3г	Макаронны отварные с сыром	200	10,5	9,6	38,2	280,9	0,08	0,06	51,1	0,07	168	15	133	1,0
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:	250	14,65	10,6	68,85	424,6	0,13	0,1	51,4	0,73	184	62,3	156,7	2,25

6 день(понедельник)

Завтрак

Сб.20 21г	54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,25	8,37	26,58	214,53	0,09	1,09	39,48	0,26	227,1	29,1	183,3	0,54
Сб.202 1г	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	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	12,4	9,37	57,23	358,23	0,14	1,13	39,78	0,92	243,1	76,4	207	1,79

7 день (вторник)

Завтрак

сб.202 1г	54-3г	Макаронны отварные с сыром	200	10,5	9,6	38,2	280,9	0,08	0,06	51,1	0,07	168	15	133	1
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:	450	14,65	10,6	68,85	424,6	0,13	0,1	51,4	0,73	184	62,3	156,7	2,25

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	0,18	1,93	45,48	0,88	192	90,7	234,6	2,45
9 день(четверг)															
Завтрак															
Сб.202 1г	54-5о	Омлет с сыром	200	25,3	35,5	3,9	435,9	0,09	0,49	312,8	0,6	477	34	442	3,0
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:	450	29,55	36,5	34,75	580,7	0,14	1,65	313,18	1,26	495,4	82,1	467	4,35
10 день (пятница)															
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.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	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:	500	18,15	19	82,25	568	0,31	1,2	80,59	0,97	280,5	135,2	354,5	3,25
11 день(понедельник)															
Завтрак															
сб.202 1г	54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9,1	11,6	42,5	311,4	0,15	0,71	51,9	0,21	196	41	277	1,08
Сб.202 1г	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0,01	4,5	3,8	7,2	0,7
	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:	500	13,25	12,6	73,15	455,1	0,2	0,75	52,2	0,87	212	88,3	300,7	2,33
12 день(вторник)															
Завтрак															
Сб.202 1г	54-1г	Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25	347,8	0,06	0,29	71,8	0,31	212	32	290	0,9
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
		Итого:	460	47,38	37,18	128,61	1024,25	0,3	1,05	85,28	1,06	704,77	123,97	732,26	3,84

13 день(среда)															
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.202 1г	54- 21гн	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	0,17	143	34,3	130	1,1
	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:	500	19,25	21,3	79,35	581,2	0,35	1,33	82,75	1,04	327,5	156,8	437,5	3,95
14 день(четверг)															
Завтрак															
Сб.202 1г	54-2о	Омлет с зеленым горошком	200	12,9	15,3	6,2	214	0,09	1,97	173,1	0,4	132	25	219	2,1
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:	450	17,05	16,3	36,85	357,7	0,14	2,01	173,4	1,06	148	72,3	242,7	3,35
15 день(пятница)															
Завтрак															
Сб.202 1г	54-3г	Макаронны отварные с сыром	200	10,5	9,6	38,2	280,9	0,08	0,06	51,1	0,07	168	15	133	1
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:	450	14,65	10,6	68,85	424,6	0,13	0,1	51,4	0,73	184	62,3	156,7	2,25
16 день (понедельник)															
Завтрак															
Сб.202 1г	54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,25	8,37	26,58	214,53	0,09	1,09	39,48	0,26	227,1	29,1	183,3	0,54
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	12,4	9,37	57,23	358,23	0,14	1,13	39,78	0,92	243,1	76,4	207	1,79
17 день (вторник)															
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.202 1г	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0,01	4,5	3,8	7,2	0,7
	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:	500	14,55	15,5	77,55	503,6	0,28	0,72	67,6	0,85	174	108,3	254,7	2,85
18 день(среда)															
Завтрак															
Сб.202 1г	54-4о	Омлет с сыром	200	25,3	35,5	3,9	435,9	0,09	0,49	312,8	0,6	477	34	442	3
Сб.202 1г	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0,01	4,5	3,8	7,2	0,7

	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:	450	29,45	36,5	34,55	579,6	0,14	0,53	313,1	1,26	493	81,3	465,7	4,25	
19 день(четверг)																
Завтрак																
Сб.202 1г	54-9к	Каша молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8	0,21	0,52	52,4	0,17	138	63	232	1,9	
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:	505	26,53	26,44	124,96	823,85	0,43	0,56	52,85	1,27	369,99	153,21	472,7	4,89	
20 день (пятница)																
Завтрак																
Сб.202 1г	54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9,1	11,6	42,5	311,4	0,15	0,71	51,9	0,21	196	41	277	1,08	
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:	500	13,25	12,6	73,15	455,1	0,2	0,75	52,2	0,87	212	88,3	300,7	2,33	