

Согласовано

Директор

МБОУ «Панкрушихинская сош

им. Героя Советского

Союза Д.А.Бакурова»

Ермакова Е.А.

«29» августа 2025г.



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

МБОУ «Панкрушихинская им. Героя Советского Союза Д.А.Бакурова»

Сезон: осенний

Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции(гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	B2	Ca	Mg	P	Fe
1 день (понедельник)															
Завтрак															
С6.2021г	54-1г	Макароны отварные с маслом	175	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0	26,6	0,03	11	7	40	0,7
С6.2021г	54-2м	Гуляш из отварной говядины	100	13,5	13,5	3,1	188,9	0,03	1,13	25,6	0,09	11	19	133	2
С6.2021г	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
стипхх. 1989	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
С6.2021г	54-2з	Огурец в нарезке	60	0,45	0,075	1,5	8,5	0,02	8	8	0,03	18,4	11,2	33,6	0,48
		Итого:	540	23,5	20,075	68,15	544,2	0,2	15,29	60,58	0,83	83,8	103,63	245,77	5,03
2 день (вторник)															
Завтрак															
С6.2021г	54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,87	7,62	12,62	142,77	0,08	8,45	172,25	0,05	42	24	53,25	1,08

С6.2007г	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
С6.2021г	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
стипххи. 1989	1	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:	560	14,32	13,53	78,29	487,17	0,21	27,66	183,7	0,71	79,7	117,67	95,85	2,66
3 день (среда)															
Завтрак															
С6.2021г	54-6г	Рис отварной	170	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0	26,6	0,03	6	24	72	0,5
С6.2021г	54-4м	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,09	23,1	0,11	29	20	137	1,9
С6.2021г	54-3соус	Соус красный основной	50	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	2,68	131,8	0	9	12,2	23,6	0,5
С6.2021г	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
С6.2021г	54-1хн	Компот из с/ф	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0	0	15	0	50	2	4	0,1
стипххи. 1989	1	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:	645	26,45	32,9	107,45	826,9	0,19	31,67	599,2	0,82	142,9	120,3	284,4	4,45
4 день (четверг)															
Завтрак															
С6.2021г	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
С6.2007г	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
С6.2021г	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
стипххи. 1989	1	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															
С6.2021г	54-11г	Картофельное пюре	170	3,1	6	19,7	145,8	0,12	10,2	32,1	0,11	39	28	84	1
С6.2021г	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
С6.2021г	54-3з	Помидор в нарезке	60	0,68	0,15	2,25	12,83	0,05	20	106,4	0,03	11,2	16	20,8	0,7
С6.2021г	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
стипххи. 1989	1	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:	560	27,03	31,45	65,6	650,13	0,37	110,58	323,44	1	167,7	117,5	321,3	3,35
6 день(понедельник)															
Завтрак															
С6.2021г	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	170	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0	27,5	0,12	14	120	180	4
С6.2021г	54-25м	Курица тушенная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	0,04	1,3	291	0,05	22	54	112	1
С6.2021г	54-20з	Горошек зеленый консервированный	50	1,2	0,1	2,4	14,8	0,01	0,77	0,5	0,02	14,8	4,5	14,3	0,13
С6.2021г	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
стипххи. 1989	1	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:	570	27,65	14,3	73,35	528,7	0,31	2,11	319,3	0,85	66,8	225,8	330	6,38
7 день (вторник)															
Завтрак															
С6.2021г	54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323	0,13	9,5	35,2	0,19	25	45	230	3,4
С6.2021г	56	Сок промышленного производства	200	1	0	21,2	88	0,01	2,0	0	0,01	7	1,4	0	0
С6.2021г	54-2з	Огурец в нарезке	60	0,45	0,075	1,5	8,5	0,02	8	8	0,03	18,4	11,2	33,6	0,48
стипххи.	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55

1989															
		Итого:	510	25,5	20,375	63,95	536,4	0,21	19,5	43,2	0,88	61,9	101,1	280,1	4,43
8 день (среда)															
Завтрак															
С6.2021г	54-21к	Каша молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	0,05	0,61	31,1	0,15	130	28	134	0,4
С6.2021г	425	Булочка дорожная	60	3,55	7,8	0,5	386	0,07	0	6	0,03	10,6	7,6	42,6	0,6
С6.2021г	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
стипххи. 1989	1	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:	510	13	15,3	59,75	724,5	0,17	1,77	37,48	0,84	159	83,7	201,6	2,35
9 день (четверг)															
Завтрак															
С6.2021г	54-8с	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42	0,18	5,95	121,5	0,07	33,75	36,25	100,5	1,84
стипххи. 1989	2	сухари	50	7,9	2	48,3	233,8	0,04	0	0	1,3	23	87	33	1,1
С6.2021г	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
стипххи. 1989	1	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	20,5	9,85	104,7	575,92	0,28	25,15	157,5	2,03	75,15	173,01	155,9	3,8
10 день (пятница)															
Завтрак															
С6.2021г	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
С6.2021г	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
С6.2021г	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
стипххи. 1989	1	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															
С6.2021г	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	170	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0	27,5	0,12	14	120	180	4
С6.2021г	54,1м	Котлеты рубленые из кур запеченные с соусом молочным	100	14,9	15,6	2,3	210,2	0,04	0,45	108,8	0,12	30	21	152	2
С6.2021г	54-2з	Огурец в нарезке	60	0,45	0,075	1,5	8,5	0,02	8	8	0,03	18,4	11,2	33,6	0,48
С6.2021г	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
стипххи. 1989	1	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:	560	23,2	22,075	71,05	572,2	0,14	9,61	143,78	0,84	72,8	104,3	282,6	4,33
12 день (вторник)															
Завтрак															
С6.2021г	54-1г	Запеканка из творога	200	34.2	21.3	33.3	463.1	0,06	0,29	71,8	0,31	212	32	290	0,9
С6.2007г	16	Бутерброд с сыром маслом	100	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	0,44	215,99	42,91	217	1,74
С6.2007г	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
С6.2021г	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:	560	55.98	42.38	136.91	1139.55	0,329	9,69	89,7	1,089	718,92	131,93	741,99	6,5
13 день (среда)															
Завтрак															
С6.2021г	54-1г	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,	0,06	0,0	26,6	0,03	11	7	40	0,7
С6.2021г	54-8м	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,3	5	118,5	0,04	0,79	7,1	0,05	11	11	84	1,2
С6.2021г	54-3соус	Соус красный основной	50	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	2,68	131,8	0	9	12,2	23,6	0,5
С6.2007г	44	Салат свекла отварная с яблоками	80	1,07	4,7	10,6	86,41	0,02	9,16	0,01	0,03	33,86	16,7	30,78	1,55

С6.2021г	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
стипххи. 1989	1	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	22,02	21,2	87,85	623,71	0,19	12,67	165,81	0,77	80,86	94,2	202,08	5,2
14 день (четверг)															
Завтрак															
С6.2021г	54-6г	Рис отварной	170	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0	26,6	0,03	6	24	72	0,5
С6.2021г	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
С6.2021г	54-3соус	Соус красный основной	50	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	2,68	131,8	0	9	12,2	23,6	0,5
С6.2021г	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
стипххи. 1989	1	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:	570	23,55	13,8	69,15	490,8	0,28	16,32	462,98	0,9	123,5	136,7	323,1	3,3
15 день (пятница)															
Завтрак															
С6.2021г	54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,47	23,12	149,5	0,1	8,6	122	0,06	17,25	26	68,25	1,08
С6.2021г	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
С6.2021г	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:	560	15,8	6,47	90,57	490,7	0,23	27,8	130,45	0,75	49,15	83,57	138,35	2,52
16 день (понедельник)															
Завтрак															
С6.2021г	54-1г	Макароны отварные с маслом	175	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0	26,6	0,03	11	7	40	0,7
С6.2021г	54-21м	Курица отварная	100	25,7	2	0,9	123,8	0,06	2,9	24	0,06	17	89	176	1,5
С6.2021г	54-3соус	Соус красный основной	50	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	2,68	131,8	2	9	12,2	23,6	0,5
С6.2021г	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
стипххи. 1989	1	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:	575	38,45	11,2	73,15	542,6	0,19	5,62	182,7	2,75	53	155,5	263,3	3,95
17 день (вторник)															
Завтрак															
С6.2021г	54-15с	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,47	2,12	12	72,95	0,03	4,07	165,55	0,03	14,75	17,25	40,75	0,5
С6.2021г	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
С6.2021г	54-3гн	Сок промышленного производства	200	1	0	21,2	88	0,01	2	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:	560	10,12	4,82	96,25	463,25	0,13	6,17	177,95	0,71	48,25	69,65	94,25	1,58
18 день (среда)															
Завтрак															
С6.2021г	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0	27,5	0,12	14	120	180	4
С6.2021г	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
С6.2021г	54-1соус	Соус сметанный	50	1,5	8,4	3,2	94,9	0,01	0,08	41,9	0,04	39	4,3	28,4	0,1
С6.2021г	54-3з	Помидор в нарезке	60	0,68	0,15	2,25	12,83	0,05	20	106,4	0,03	11,2	16	20,8	0,7
С6.2021г	54-1хн	Компот из с/ф	200	0,5	0,0	19,8	81	0	0	15	0	50	2	4	0,1
стипххи. 1989	1	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:	585	28,53	30,05	97,5	1071,67	0,452	26,32	425,34	0,95	154,7	205,8	386,7	7,35
19 день (четверг)															
Завтрак															

[illegible]