

Согласовано

Директор

МБОУ «Панкрушихинская сош

им. Героя Советского

Союза Д.А.Бакурова»

Г.И.Иванова Е.А.

2025г



Утверждаю

Директор ООО «Пищевик»

Улыбышева И.С.

«14»

03

2025г



Примерное циклическое двадцатидневное меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов

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

Сезон: весенний

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		B1	C	A	B2	Ca	Mg	P	Fe
День 1(понедельник)															
Завтрак															
С6.202 1г	54-1г	Макароны отварные с маслом	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0	26,6	0,03	11	7	40	0,7
С6.202 1г	54-2м	Гуляш из отварной говядины	80	13,5	13,5	3,1	188,9	0,03	1,13	25,6	0,09	11	19	133	2
С6.202 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
стипх и.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
С6.202 1г	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
День 2(вторник)															

Завтрак															
Сб.20 21г	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
Сб.20 07г	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.20 21г	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
стипх хи.19 89	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	0	1	0	177	0	0	9	0	42	24	11	0
3 день (среда)															
Завтрак															
Сб.20 21г	54-6г	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0	26,6	0,03	6	24	72	0,5
Сб.20 21г	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
Сб.20 21г	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
Сб.20 21г	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.20 21г	54- 1хн	Компот из с/ф	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0	0	15	0	50	2	4	0,1
стипх хи.19 89	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:	625	0	0	0	0	0	0	15	0	94	46	213	0
4 день (четверг)															
Завтрак															
Сб.20 21г	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.20 07г	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.20 21г	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
стипх хи.19 89	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	0	1	0	0	0	0	0	0	158	61	448	0
5 день (пятница)															
Завтрак															
Сб.20 21г	54- 11г	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	10,2	32,1	0,11	39	28	84	1
Сб.20 21г	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.20 21г	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
Сб.20	54-	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	80,	98,04	0,05	11	3	3	0,5

21г	13хн															
стипх хи.19 89	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:	540	0	7	0	0	0	20	0	0	145	74	284	1	
6 день (понедельник)																
Завтрак																
Сб.20 21г	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	
Сб.20 21г	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.20 21г	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	
Сб.20 21г	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	
стипх хи.19 89	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	0	1	0	0	0	0	291	0	36	174	292	5	
7 день (вторник)																
Завтрак																
Сб.20 21г	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	
Сб.20 21г	56	Сок промышленного производства	200	1	0	21,2	88	0,01	2,0	0	0,01	7	1,4	0	0	
Сб.20 21г	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	
стипх хи.19 89	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	1	76	0	411	0	8	8	0	32	45	230	0	
8 день (среда)																
Завтрак																
Сб.20 21г	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	
Сб.20 21г	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	
Сб.20 21г	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	
стипх хи.19 89	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	0	1	0	386	0	0	6	0	130	28	134	0	
9 день (четверг)																
Завтрак																
Сб.20 21г	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	
стипх хи.19 89	2	сухари	50	7,9	2	48,3	233,8	0,04	0	0	1,3	23	87	33	1,1	

Сб.20 21г	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	
стипх хи.19 89	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	0	3	0	0	0	0	36	0	23	87	33	0	
10 день (пятница)																
Завтрак																
Сб.20 21г	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.20 21г	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.20 21г	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	
стипх хи.19 89	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	0	1	0	0	0	0	0	0	137	85	313	0	
11 день (понедельник)																
Завтрак																
Сб.20 21г	54-6г	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0	26,6	0,03	6	24	72	0,5	
Сб.20 21г	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	
Сб.20 21г	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	
Сб.20 21г	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	
стипх хи.19 89	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	0	76	0	0	0	8	8	0	36	45	224	2	
12 день (вторник)																
Завтрак																
Сб.20 21г	54-1т	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.20 07г	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.20 07г	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	118,2 6	0,1	
Сб.20 21г	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:	560	295	295	25	0	29	0	0	29	323	32	614	0	
13 день (среда)																
Завтрак																
Сб.20 21г	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	
Сб.20	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	

21г																
Сб.20 21г	54- Зсоус	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	
Сб.20 07г	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	
Сб.20 21г	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	
стипх хи.19 89	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	0	1	5	0	0	0	0	0	31	18	124	0	

14 день (четверг)

Завтрак

Сб.20 21г	54-6г	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0	26,6	0,03	6	24	72	0,5
Сб.20 21г	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.20 21г	54- Зсоус	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
Сб.20 21г	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
стипх хи.19 89	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	0	5	0	0	0	0	295	0	79	77	271	0

15 день (пятница)

Завтрак

Сб.20 21г	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
Сб.20 21г	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.20 21г	5423 хн	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
стипх хи.19 89	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	0	1	0	0	0	0	128	0	0	26	11	0

16 день (понедельник)

Завтрак

Сб.20 21г	54-1г	Макароны отварные с маслом	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0	26,6	0,03	11	7	40	0,7
Сб.20 21г	54- 21м	Курица отварная	100	25,7	2	0,9	123,8	0,06	2,9	24	0,06	17	89	176	1,5
Сб.20 21г	54- Зсоус	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
Сб.20 21г	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
стипх хи.19 89	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	0	3	0	202	0	0	24	2	37	96	216	0
17 день (вторник)															
Завтрак															
Сб.20 21г	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
Сб.20 21г	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.20 21г	54- 3гн	Сок промышленного производства	200	1	0	21,2	88	0,01	2	0	0,01	7	1,4	0	0
стипх хи.19 89	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	1	1	12	88	0	2	0	0	22	0	37	0
18 день (среда)															
Завтрак															
Сб.20 21г	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
Сб.20 21г	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.20 21г	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
Сб.20 21г	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
Сб.20 21г	54- 1хн	Компот из с/ф	200	0,5	0,0	19,8	81	0	0	15	0	50	2	4	0,1
стипх хи.19 89	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	0	1	0	81	132	20	15	0	132	158	321	4
19 день (четверг)															
Завтрак															
Сб.20 21г	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.20 07г	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.20 21г	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
стипх хи.19 89	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:	505	0	1	0	0	0	0	0	0	138	63	449	0
20 день (пятница)															
Завтрак															
Сб.20 21г	54- 11м	Плов из курицы	200	15,2	15,4	38,6	354,4	0,07	0,72	271,3	0,12	19	44	192	2,2
Сб.20 21г	54- 21з	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9	0,01	0,77	0,5	0,02	14,8	4,5	14,3	0,13
Сб.20 21г	54- 221г н	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

