Директор

МБОУ «Панкрушихинская сош

им. Беропо Ветского

од 22028928

од 123 Д.А.Бакурова

од 124 год 124

Утверждаю
Директор ООО «Пищевик»
Улыбышева и
« Узартныя 2025г

Примерное цикличное двадцати дневное меню горячих завтраков для детей гкп

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

Сезон: весенний

Технол	Nopeu	Наименование блюда Масса порци и(гр) Белки Жиры Углевод ы	Энергетич	Витаминь	ı (mr)		Минеральные вещества(мг)								
огичес кая и норма тивная докум ентаци я /сборн ик рецепт ур/	ептур ы или технол огичес кой карты			Белки	Жиры	Углево⁄д ы	еская ценность(к кал)	B1	С	A	B2	Ca	Mg	P	Fe
'Ρ/	_					Лен	 ъ 1(понедельни	(u)							
				· · · · ·		ден	Завтрак								
Сб.202 1г	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
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
стипхх 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
		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								
C6.202 1r	54-10	Омлет натуральный	200	16,9	25,9	4,2 ;!	316,3	0,08	0,4	262,4	0,5	144	22	269	2,8
C6.302	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5 1,1	26,8	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:	50	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
						3 1	цень (сред	ıa)							
				Завтра											
Сб.20 21г	54-2г	Макароны 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.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:	450	0	1	0	0	0	0	0	0	24	24	67	0
						4 л	ень (четве	epr)							
							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
						E =	ень (пятни	\							
						э д	завтрак	ца)							
Сб.20 21г	54-3г	Макароны 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.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
	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	0	1	0	0	0	0	0	0	168	15	133	0
						6 день	ь (понедел	іьник)							
							Завтрак								
сб. 2 021г	54- 19κ	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
C6.20 21r	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
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	0	0	0	0
						7 =	ень (вторн	nk)							
						, 4	CHD IDIUUN	7115./							
							Завтра	K							

C6.20	54-	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
21г	2ги 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
хи.19	-	ANICO HEETIN HIBIN		3,33	1	24,13	110,5	0,03			0,03	11,5	13,3	10,5	0,55
89		Итого:	450	0	1	0	0	0	0	0	0	168	15	133	1
		итого.	1 430	10		0	10					100	15	155	1 -
						ب 8	цень (сред Завтрак	a)							
C6.20	54-	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
21r C6.20	21ĸ 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
21г															
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	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
хи.19 89															
		Итого:	550	0	1	0	386	0	0	6	0	163	35	167	0
						9 л	ень (четве	epr)							
							Завтрак								
Сб.20 21г	54-50	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.20 21г	54- Згн	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:	450	0	1	0	0	0	0	0	0	477	34	442	0
						10 д	ень (пятні	ица)							
C6.20	54-6ĸ	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,4	14,5	46,9	Завтрак 359,9	0,23	0,68	67,3	0,19	158	61	231	1,6
21г															
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
стипх хи.19	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
89		Итого:	500	0	1	0	0	0	0	0	0	269	61	338	0
					<u> </u>				-						
						11 ден	ь (понеде. Завтрак	льник)							
сб.20 21г	54- 21κ	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
C6.20 21r	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
стипх хи.19 89		Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		Manage	F00	12.25	12.6	72.15	455.1	0.2	0.75	F2 2	0.07	212	00.2	200.7	2.22
		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 д	ень (вторі	ник)							
C6.20	54-1т	2250421442 42 550052	150	25,6	16,1	25	Завтрак 347.8	0,06	0,29	71,8	0,31	212	32	290	0,9
C0.20 21Γ	54-11	Запеканка из творога	150	25,0	10,1	25	347,8	0,06	0,29	/1,8	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
		Итого:	460	0	0	25	0	0	0	0	0	323	32	614	0
						12	день (сред								
						13	день (сред Завтрак	ца)							
Сб.20 21г	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.20 21г	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
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:	500	0	1	0	0	0	0	0	0	316	79	421	0
						14 [цень (четво Завтрак	ерг)							
Сб.20 21г	54-20	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.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:	450	0	1	0	214	0	0	0	0	132	25	219	0
						15 Д	ень (пятні Завтрак	іца)							
Сб.20 21г	54-3г	Макароны 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.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:	450	0	1	0	0	0	0	0	0	168	15	133	1
			-		<u></u>										<u></u>
						16 ден	ь (понеде. Завтрак	льник)							
Сб.20 21г	54- 19κ	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.20 21г		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		Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55

89				1				T							
		Итого:	550	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
						17 .	цень (втор	пик)							
						1, 4	Завтрак	пик)							
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 21г	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
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:	500	0	1	0	0	0	0	0	0	158	61	231	0
						10		,							
						18	день (сред Завтрак	да)							
Сб.20 21г	54-40	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.20 21г	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
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:	450	0	1	0	0	0	0	0	0	477	34	442	3
						19 д	день (четв Завтрак	ерг)							
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 д	цень (пятн	ица)							
Сб.20	54-	Каша вазкая молошная янчевая	250	9,1	11,6	42,5	Завтрак 311,4	0,15	0,71	51,9	0,21	196	41	277	1,08
Сб.20 21г Сб.20	54- 21к 54-	Каша вязкая молочная ячневая Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0,15	0,71	0,3	0,21	4,5	3,8	7,2	0,7
21r	54- 2ги					,			,		,				'
стипх хи.19	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
89					1			I						1	