

Согласовано

Директор

МБОУ «Панкрушихинская сош

им. Героя Советского



Союза Д.А.Бакурова»

Г.А.Ермакова Е.А.

2025г

Утверждаю

Директор ООО «Пищевик»

Улыбышева И

2025г



Примерное циклическое двадцатидневное меню горячих завтраков для детей гкп

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

Сезон: весенний

Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ 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															
Сб.2021г	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.2021г	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 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															
Сб.2021г	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
Сб.2021г	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:	50	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3 день (среда)															
Завтрак															
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 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	54-3г	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 (понедельник)															
Завтрак															
Сб.2 021г	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.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:	550	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7 день (вторник)															
Завтрак															
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

С6.20 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
8 день (среда)															
Завтрак															
С6.20 21г	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
С6.20 21г	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
С6.20 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:	550	0	1	0	386	0	0	6	0	163	35	167	0
9 день (четверг)															
Завтрак															
С6.20 21г	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
С6.20 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:	450	0	1	0	0	0	0	0	0	477	34	442	0
10 день (пятница)															
Завтрак															
С6.20 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
С6.20 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 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	269	61	338	0
11 день (понедельник)															
Завтрак															
с6.20 21г	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
С6.20 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	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															
С6.20 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
С6.20 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
С6.20 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
С6.20 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
13 день (среда)															
Завтрак															
С6.20 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
С6.20 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 день (четверг)															
Завтрак															
С6.20 21г	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
С6.20 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 день (пятница)															
Завтрак															
С6.20 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
С6.20 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
16 день (понедельник)															
Завтрак															
С6.20 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
С6.20 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	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:	550	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
17 день (вторник)															
Завтрак															
С6.20 21г	54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	250	10,4	14,5	46,9	359,9	0,23	0,68	67,3	0,19	158	61	231	1,6
С6.20 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
18 день (среда)															
Завтрак															
С6.20 21г	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
С6.20 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 день (четверг)															
Завтрак															
С6.20 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
С6.20 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
С6.20 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															
С6.20 21г	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
С6.20 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:	500	0	1	0	0	0	0	0	0	196	41	277	0