

Утверждаю
 Директор
 МКОУ «Панкрушихинская
 средняя общеобразовательная школа
 имени Героя Советского Союза
 Дмитрия Алексеевича Бакурова »
 _____ Афолина О.М.
 « ____ » _____ 2022 год

МЕНЮ

и пищевые ценности приготовляемых блюд МКОУ «Панкрушихинская сош»

ООО Фирма «Партнер».

по сборнику технологических карт , рецептурных блюд и кулинарных изделий для школьного питания
 издание пятое переизданное часть 1, 198 стр. часть 2, 235 стр.

Уфа 2021

По сборнику рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста «Новосибирск 2021»

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория:ГКП

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг			Витамины , мг		
			Белки г	Жиры г	Углево- ды г	Энерг. Ценность ккал	Са	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 день.												
205	Каша молочная, манная жидкая	185	5.5	7.4	27.3	278	116.74	17.38	0.38	0.06	0.14	0.49
289	Булочка сдобная	100	7.8	8.5	52.3	321	26.96	10.57	0.91	0.08	0.07	0.05
300	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	0.26	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00

1,5	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	123	11,5	16,5	1	0,8	0,03	0
297	Йогурт	200	3,0	3,0	9,2	76	70,0	0,75	0,155	1,65	130	0
	Итого	735	24,4	22,85	122,05	834	225,46	45,2	2,475	2,59	130,24	0,54
2 день												
67	Суп крестьянский с крупой	250	2,3	5,5	12,7	115	31,92	17,94	0,66	0,05	0,04	8,01
2	Бутерброд масло	30	5,0	7,1	14,5	146	107,5	15,4	0,68	0,05	0,06	0,07
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	0,26	0,0	0,03	0,0	0,0	0,0
1,5	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	123	11,5	16,5	1	0,8	0,03	0
	Итого	535	15,7	16,65	82,25	507	165,11	57,91	3,23	0,96	0,32	8,19
3 день												
138	Плов из курицы	200	18,2	23,2	32,2	417	20,00	37,55	1,67	0,06	0,09	0,61
10	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	60	1,3	3,8	4,8	61	28,35	9,85	0,64	0,02	0,02	11,73
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
1,5	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	123	11,5	16,5	1	0,8	0,03	0,0
	Итого	510	27,4	30,95	81,15	677	60,33	63,9	3,37	0,88	0,14	12,34
4 день												
56	Рассольник Ленинградский	250	2,4	5,0	15,7	123	23,04	23,18	0,86	0,08	0,06	6,71
3	Бутерброд с сыром	30	4,1	2,8	9,5	82	102,5	11,86	0,46	0,03	0,05	0,07
1,5	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	123	11,5	16,5	1	0,8	0,03	0
248	Соус томатный	30	0,4	1,4	2,0	23	1,76	2,69	0,12	0,007	0,009	0,82
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
	Итого	560	15	13,15	73,55	386	139,06	54,23	2,47	0,917	0,149	7,36
5 день												
191	Каша молочная рисовая вязкая	185	5,2	7,2	35,2	229	104,22	29,3	0,48	0,05	0,13	0,19
4	Бутерброд масло, повидло	60	2,4	7,5	31,0	202	10,82	10,44	0,88	0,04	0,03	0,06
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
1,5	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	123	11,5	16,5	1	0,8	0,03	0
	Итого	495	15,7	18,65	99,45	590	126,8	56,24	2,39	0,89	0,19	0,25
6 день												
183	Гречка отварная рассыпчатая	185	10,6	6,8	46,3	312	17,21	162,83	5,58	0,31	0,16	0
99	Котлета из говядины	50	8,0	8,2	10,6	151	26,27	16,59	0,76	0,03	0,06	0,10
248	Соус томатный	30	0,4	1,4	2,0	23	1,76	2,69	0,12	0,007	0,009	0,82
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00

1,5	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	123	11,5	16,5	1	0,8	0,03	0
	Итого	569	27,5	20,45	93,45	653	68,5	205,61	7,79	1,167	0,279	5,92
7 день												
58	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,4	12,8	111	40,71	22,90	1,08	0,05	0,06	7,95
51	Салат картофельный с сельдью	60	2,8	3,2	5,8	64	19,41	13,08	0,49	0,03	0,04	1,6
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
1,5	Хлеб	50	7,9	3,95	24,15	123	11,5	16,5	1	0,8	0,03	0
	Итого	560	12,9	12,55	51,85	334	71,88	52,48	2,6	0,88	0,13	9,55
8 день												
210	Каша молочная «дружба»	185	5,7	7,8	30,1	216	114,7	33,38	0,72	0,11	0,14	0,48
288	Булочка «Веснушка»	50	4,0	2,0	23,8	134	7,04	4,88	0,39	0,04	0,01	0,02
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
338	Яблоко	120	0,6	0,6	14,64	66,34	23,9	13,45	3,29	0,04	0	14,94
1,5	Хлеб	50	7,9	3,95	24,15	123	11,5	16,5	1	0,8	0,03	0
	Итого	605	18,4	14,35	101,79	575,34	157,4	68,21	5,43	0,99	0,18	15,44
9 день												
187	Каша рисовая рассыпчатая	185	4,4	4,7	45,0	248	5,57	30,52	0,63	0,04	0,03	0
83	Биточек рыбный	90	21,6	10,5	12,4	233	55,80	47,99	1,13	0,12	0,14	0,18
248	Соус томатный	30	0,4	1,4	2,0	23	1,76	2,69	0,12	0,007	0,009	0,82
33	Салат „Пестрый,„	100	1,2	4,6	10,7	92	22,23	16,47	1,43	0,01	0,03	1,73
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
1,5	Хлеб	50	7,9	3,95	24,15	123	11,5	16,5	1	0,8	0,03	0
	Итого	655	35,7	25,15	103,35	755	97,12	114,17	3,34	0,977	0,239	2,73
10 дней												
208	Каша пшенная, молочная жидкая	185	6,7	7,6	32,6	222	120,25	32,58	1,65	0,12	0,16	0,47
286	Плюшка «Новомосковская»	100	7,8	5,8	51,0	295	23,69	11,10	0,84	0,09	0,04	0,04
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
1,5	Хлеб	50	7,9	3,95	24,15	123	11,5	16,5	1	0,8	0,03	0
	Итого	535	22,6	17,35	116,85	676	155,7	60,18	3,52	1,01	0,23	0,51
11 день												
227	Макароны отварные	185	6,5	4,4	40,0	233	11,06	8,77	0,88	0,08	0,02	0
110	Тефтели из говядины с рисом	60	6,9	10,1	8,7	156	9,64	14,41	0,64	0,02	0,04	0,21
248	Соус томатный	30	0,4	1,4	2,0	23	1,76	2,69	0,12	0,007	0,009	0,82
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	0,26	0,0	0,03	0,0	0,0	0,0

1,5	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	123	11,5	16,5	1	0,8	0,03	0
	Итого	525	22,7	19,85	95,05	619,8	47,96	52,37	5,44	0,907	0,099	5,03
12 день												
61	Суп с макаронными изделиями	250	5,5	4,5	20,2	149	15,02	22,85	0,96	0,10	0,10	6,60
1	Бутерброд с маслом	30	1,6	8,5	9,7	124	5,8	6,6	0,42	0,03	0,02	0,00
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
1,5	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	123	11,5	16,5	1	0,8	0,03	0
	Итого	530	15,2	16,95	63,15	432	32,58	45,95	2,41	0,93	0,15	6,60
13 день												
206	Каша овсяная молочная жидкая	185	6,9	9,1	28,8	231	128,65	51,73	1,47	0,18	0,16	0,47
272	Пирог с повидлом	80	4,9	2,5	46,2	228	14,43	8,18	0,88	0,05	0,03	0,06
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
1,5	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	123	11,5	16,5	1	0,8	0,03	0
338	Банан	120	0,6	0,6	14,64	66,34	23,9	13,45	3,29	0,04	0	14,94
	Итого	635	20,5	16,15	122,89	684,34	178,74	89,86	6,67	1,07	0,22	15,47
14 день												
96	Гуляш	100	13,8	14,3	3,1	197	11,27	18,58	2,09	0,03	0,08	0,28
146	Картофельное пюре	200	4,1	6,3	26,7	187	47,47	37,87	1,38	0,16	0,14	0,18
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
1,5	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	123	11,5	16,5	1	0,8	0,03	0
	Итого	550	26	24,55	63,05	543	70,5	72,95	4,5	0,99	0,25	0,46
15 день												
65	Суп картофельный с бобовыми и гренками	270	7,3	4,4	30,8	204	46,41	52,31	2,77	0,24	0,10	5,59
1	Бутерброд масло	30	1,6	8,5	9,7	124	5,8	6,6	0,42	0,03	0,02	0,00
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
1,5	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	123	11,5	16,5	1	0,8	0,03	0
	Итого	530	15,2	17,65	62,85	433	153,17	41,11	1,84	0,89	0,21	0,65