

Согласовано

Утверждаю

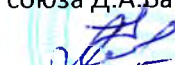
Директор

Директор ООО «Пищевик»


МКОУ «Панкрушихинская СОШ

имени героя советского

союза Д.А.Бакурова»

 Ермакова Е.А.

 2023г

 Улыбышева И.С.

«21»  2023г



Примерное циклическое двадцати дневное меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов

МКОУ «Панкрушихинская СОШ имени героя советского союза Д.А.Бакурова»

Сезон:осенний-зимний

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	54-1г	Макаронны отварные с маслом	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0	26,6	0,03	11	7	40	0,7
Сб.2021г	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
Сб.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
Сб.2021г	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
Сб.2021г	54-3з	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2,	11,3	0,02	8	8	0,03	18,4	11,2	33,6	0,48
		яблоки	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,04	5	0	0,02	25	18,33	14,17	0,5
		Итого:	660	24,15	20,6	81,48	604,82	0,2	15,29	60,58	0,83	83,8	103,63	245,77	5,03

День 2(вторник)															
Завтрак															
Сб.202 1г	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.200 7г	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.202 1г	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
	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
	пр	груша	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,04	5	0	0,02	25	18,33	14,17	0,5
		Итого:	660	14,82	14,03	91,12	544,99	0,25	32,66	183,7	0,73	104,7	136	110,02	3,16
День 3(среда)															
Завтрак															
Сб.202 1г	54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,2	15,4	38,6	354,4	0,07	0,72	271,3	0,12	19	44	192	2,2
Сб.202 1г	54-9э	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.202 1г	54-1хн	Компот из с/ф	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0	0	15	0	50	2	4	0,1
	пр	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
	пр	апельсин	130	1,2	0,4	14,4	68,3	0	12,7	0	0	26,1	20,2	22,2	1,3
		Итого:	680	22,25	27	102,95	741,5	0,16	42,32	689	0,8	144	128,3	266	5,05
День 4(четверг)															
Завтрак															
Сб.202 1г	54-бк	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,4	14,5	46,9	359,9	0,23	0,68	67,3	0,19	158	61	231	1,6
Сб.200 7г	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.202 1г	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
	пр	банан	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,04	5	0	0,02	25	18,33	14,17	0,5
		Итого:	650	28,83	28,64	150,49	955,77	0,49	5,72	69,75	1,31	414,99	169,54	485,87	5,09
5 день(пятница)															
Завтрак															
Сб.202 1г	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.202 1г	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.202 1г	54-3э	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1	0,05	20	106,4	0,03	11,2	16	20,8	0,7
Сб.202 1г	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
	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
	пр	Яблоки	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,04	5	0	0,02	25	18,33	14,17	0,5
		Итого:	660	27,75	32	79,18	712,22	0,41	115,58	323,44	1,02	192,7	135,83	335,47	3,85
6 день(понедельник)															
Завтрак															
Сб.202	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

1г															
Сб.202 1г	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.202 1г	54-20з	Горошек зеленый консервированный	40	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.202 1г	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
	пр	Груша	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,04	5	0	0,02	25	18,33	14,17	0,5
		Итого:	640	28,15	14,8	86,18	586,52	0,35	7,11	319,3	0,87	91,8	244,13	344,17	6,88
7 день (вторник)															
Завтрак															
Сб.202 1г	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.202 1г	56	Сок промышленного производства	200	1	0	21,2	88	0,01	2,0	0	0,01	7	1,4	0	0
Сб.202 1г	54-2з	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	0,02	8	8	0,03	18,4	11,2	33,6	0,48
	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
	пр	Яблоки	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,04	5	0	0,02	25	18,33	14,17	0,5
		Итого:	630	26,15	20,9	77,28	597,02	0,25	24,5	43,2	0,9	86,9	119,43	294,27	4,93
8 день(среда)															
Завтрак															
Сб.202 1г	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.202 1г	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
Сб.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
	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
	пром	Банан	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,04	5	0	0,02	25	18,33	14,17	0,5
		Итого:	600	13,5	15,8	72,58	782,32	0,21	6,77	37,48	0,86	184	102,03	215,77	2,85
9 день(четверг)															
Завтрак															
Сб.202 1г	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
	пром	Пряник	50	3,54	2,82	45	219,6	0,04	0	0	0,02	6,6	5,4	30	0,48
Сб.202 1г	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
	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
	пр	апельсин	130	5,87	7,62	12,62	142,77	0,08	8,45	172,25	0,05	42	24	53,25	1,08
		Итого:	680	22,01	18,29	114,02	704,49	0,36	33,6	329,75	0,8	100,75	115,41	206,15	4,26
10 день (пятница)															
Завтрак															
Сб.202 1г	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.202 1г	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.202 1г	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
	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

	пром	Яблоки	100	0,5	0,5	12,83	57,83	0,04	5	0	0,02	25	18,33	14,17	0,5	
		Итого:	650	29,6	28,45	79,08	685,93	0,26	41	206,66	0,96	173,5	146,83	343,67	6,05	
11 день(понедельник)																
Завтрак																
Сб.202	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.202	54,1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,9	15,6	2,3	210,2	0,04	0,45	108,8	0,12	30	21	152	2	
Сб.202	54-2з	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	0,02	8	8	0,03	18,4	11,2	33,6	0,48	
Сб.202	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	
	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	
	пр	груша	100	0,5	0,5	12,82	57,82	0,04	5	0	0,02	25	18,33	14,17	0,5	
		Итого:	680	23,85	22,6	84,37	632,82	0,18	14,61	143,78	0,86	97,8	122,63	296,77	4,83	
12 день(вторник)																
Завтрак																
Сб.202	54-1г	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.200	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.200	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	
Сб.202	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	47,675	37,475	137,16	1389,44	0,329	9,69	89,7	1,089	718,92	131,93	741,99	6,5	
13 день(среда)																
Завтрак																
Сб.202	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.202	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	
Сб.202	54-3соус	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	2,68	131,8	0	9	12,2	23,6	0,5	
Сб.200	44	Салат свекла отварная с яблоками	100	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.202	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	
	пр	апельсин	130	1,2	0,4	14,4	68,3	0	12,7	0	0	26,1	20,2	22,2	1,3	
		Итого:	790	23,22	21,6	102,25	692,01	0,19	25,37	165,81	0,77	106,96	114,4	224,28	6,5	
14 день(четверг)																
Завтрак																
Сб.202	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.202	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.202	54-3соус	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	2,68	131,8	0	9	12,2	23,6	0,5	
Сб.202	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	

1г																
	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	
	пр	груша	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,04	5	0	0,02	25	18,33	14,17	0,5	
		Итого:	700	24,05	14,3	81,98	548,62	0,32	21,32	462,98	0,92	148,5	155,03	337,27	3,8	
15 день(пятница)																
Завтрак																
Сб.202 1г	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.202 1г	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.202 1г	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	
	пр	банан	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,04	5	0	0,02	25	18,33	14,17	0,5	
		Итого:	660	16,3	6,97	103,4	548,52	0,27	32,8	130,45	0,77	74,15	101,9	152,52	3,02	
16 день (понедельник)																
Завтрак																
Сб.202 1г	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.202 1г	54-21м	Курица отварная	80	25,7	2	0,9	123,8	0,06	2,9	24	0,06	17	89	176	1,5	
Сб.202 1г	54-3соус	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	2,68	131,8	2	9	12,2	23,6	0,5	
Сб.202 1г	54-2з	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	0,02	8	8	0,03	18,4	11,2	33,6	0,48	
Сб.202 1г		Сок промышленного производства	200	1	0	21,2	88	0,01	2,0	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	
	пр	яблоки	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,04	5	0	0,02	25	18,33	14,17	0,5	
		Итого:	760	38,65	11,7	106,38	679,62	0,23	20,58	190,4	2,8	93,9	199,63	335,87	4,03	
17 день (вторник)																
Завтрак																
Сб.202 1г	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.202 1г	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.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	
	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	
	пр	груша	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,04	5	0	0,02	25	18,33	14,17	0,5	
		Итого:	660	9,92	5,32	94,58	460,97	0,16	10,33	178,33	0,73	73,15	91,18	116,92	2,88	
18 день(среда)																
Завтрак																
Сб.202 1г	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.202 1г	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.202 1г	54-1соус	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,2	94,9	0,01	0,08	41,9	0,04	39	4,3	28,4	0,1	
Сб.202 1г	54-3з	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3,0	17,1	0,05	20	106,4	0,03	11,2	16	20,8	0,7	

Сб.202 1г	54-1хн	Компот из с/ф	200	0,5	0,0	19,8	81	0	0	15	0	50	2	4	0,1	
	пром	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	
	пр	апельсин	130	1,2	0,4	14,4	68,3	0	12,7	0	0	26,1	20,2	22,2	1,3	
		Итого:	785	29,95	30,5	112,65	1144,24	0,452	39,02	425,34	0,95	180,8	226	408,9	8,65	
19 день(четверг)																
Завтрак																
Сб.202 1г	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.200 7г	б	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.202 1г	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	
	пр	яблоки	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,04	5	0	0,02	25	18,33	14,17	0,5	
		Итого:	605	27,03	26,94	137,79	881,67	0,47	5,56	52,85	1,29	394,99	171,54	486,87	5,39	
20 день (пятница)																
Завтрак																
Сб.202 1г	54-13м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,5	24,1	26,4	416,4	0,19	13,2	48,4	0,24	30	56	279	4,2	
Сб.202 1г	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.202 1г	54- 221гн	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	
	Пр	Хлеб пшеничный	70	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
	пр	банан	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,04	5	0	0,02	25	18,33	14,17	0,5	
		Итого:	610	33,35	30,1	79,98	719,22	0,33	19,65	66,15	1,1	224,3	156,63	453,97	6,48	