

Утверждаю  
Директор  
МКОУ «Панкрушихинская  
средняя общеобразовательная школа  
имени Героя Советского Союза  
Дмитрия Алексеевича Бакурова »  
\_\_\_\_\_ Е.А.Ермакова.  
«01» 09. 2023 год

## МЕНЮ

и пищевые ценности приготовляемых блюд МКОУ «Панкрушихинская сош имени Героя Советского Союза  
Д.А.Бакурова» в с.Кривое  
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: 11 лет и старше

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг			Витамины , мг		
			Белки г	Жиры г	Углево- ды г	Энерг. Ценность ккал	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

1 день.												
210	Каша молочная „Дружба,,	260	7,9	10,8	41,9	300	159,30	46,37	1,00	0,15	0,20	0,67
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	100	7,9	1	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0,00
	Итого	660	23,8	20,3	151,6	903	209,52	89,94	3,94	0,39	0,33	0,72
2 день												
67	Суп крестьянский с крупой	300	2.8	6.6	15.3	138	38.36	21.53	0.80	0.06	0.05	9.61
2	Бутерброд масло, сыр	55	6.4	12.5	14.6	201	158.1	18.2	0.72	0.05	0.08	0.11
302	Чай с лимоном	200	0.2	0.0	9.3	38	2.73	0.73	0.06	0.00	0.00	1.12
1.5	Хлеб	100	7.9	1.0	48.3	24.6	23	33	2	0.16	0.06	0
	Итого	655	17.3	20.1	87.5	401.6	222.19	73.46	3.58	0.27	0.19	10.84
3 день												
138	Плов из курицы	250	22.8	29.0	40.2	521	25.01	46.94	2.08	0.07	0.11	0.76
10	Салат из белокочанной капусты, моркови, кукурузы	100	2.2	6.3	8.0	102	47.25	16.42	1.07	0.03	0.04	19.55
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	100	7.9	1	48.3	24.6	23	33	2	0.16	0.06	0.00
	Итого	650	33.1	36.3	105.6	905	95.52	96.36	5.18	0.26	0.21	20.31
4 день												
227	Макароны отварные	230	8,0	8,1	48,9	311	13,93	10,72	1,09	0,09	0,03	0
99	Котлета из говядины	70	11,1	11,3	14,5	207	35,73	22,98	1,05	0,04	0,09	0,13
1,5	Хлеб	100	7,9	1,0	48,3	24,6	23	33	2	0,16	0,06	0
248	Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	2,93	4,48	0,20	0,012	0,013	1,36
306	Какао с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
	Итого	750	30,5	25,5	130	674,6	181,45	83,36	4,45	0,332	0,313	2,01
5 день												
54-22	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,6	40	117	2,7	0,17	0,13	14,1
18	Салат морковь с изюмом	100	1,1	8,9	8,3	120	20,99	29,09	0,54	0,04	0,05	1,76
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	100	7,9	1,0	48,3	24,6	23	33	2	0,16	0,06	0
	Итого	650	35,4	18,7	87,6	452,2	84,25	179,09	5,27	0,37	0,24	15,86
6 день												
58	Борщ с капустой и картофелем	300	2,4	6,4	15,4	133	48,85	27,47	1,30	0,06	0,07	9,54
51	Салат картофельный с сельдью	60	2,8	3,2	5,8	64	19,41	13,08	0,49	0,03	0,04	1,66

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	100	7.9	1.0	48.3	24.6	23	33	2	0.16	0.06	0
4	Бутерброд с повидлом	60	2,4	7,5	31,0	202	10,82	10,44	0,88	0,04	0,03	0,06
	Итого	720	15,7	18,1	109,6	459,6	102,34	83,99	4,7	0,29	0,2	11,26
7 день												
183	Каша гречневая рассыпчатая	260	14.7	11.9	64.4	455	24.26	226.15	7.76	0.44	0.22	0
99	Котлета из говядины	120	11.1	11.3	14.5	207	35.73	22.98	1.05	0.04	0.09	0.13
248	Соус томатный	50	0.6	2.3	3.4	38	2.93	4.48	0.20	0.012	0.013	1.36
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	100	7.9	1.0	48.3	24.6	23	33	2	0.16	0.06	0
7.10	Огурец свежий	50	0.4	0.1	1.3	8	11.5	7.0	0.3	0.02	0.02	5
	Итого	780	14,65	11,3	90,45	540	146,76	64,45	2,56	0,977	0,209	6,32
8 день												
227	Макароны отварные	230	8,0	8,1	48,9	311	13,93	10,72	1,09	0,09	0,03	0
110	Тефтели из говядины с рисом	80	9,2	13,5	11,6	207	12,86	19,21	0,81	0,02	0,05	0,28
248	Соус томатный	50	0.6	2.3	3.4	38	2.93	4.48	0.20	0.012	0.013	1.36
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	100	7.9	1.0	48.3	24.6	23	33	2	0.16	0.06	0
	Итого	660	25,9	24,9	121,3	616,6	52,98	67,41	4,13	0,282	0,153	1,64
9 день												
61	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	6.6	5.4	24.2	179	18.02	27.42	1.15	0.12	0.07	7.92
2	Бутерброд, масло, сыр	55	6.4	12.5	14.6	201	158.1	18.2	0.72	0.05	0.08	0.11
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	100	7.9	1.0	48.3	24.6	23	33	2	0.16	0.06	0
	Итого	655	21,1	18,9	63,4	440,6	199,38	78,62	3,9	0,33	0,21	8,03
10 день												
96	Гуляш	120	16.6	17.2	3.7	237	13.53	22.30	2.51	0.04	0.10	0.33
146	Картофельное пюре	230	4,7	7,3	30,7	215	54,58	43,55	1,58	0,18	0,16	15,91
389	Сок	200	1	0	20,2	84,8	14	10	2,8	0	0	4
1.5	Хлеб	100	7.9	1.0	48.3	24.6	23	33	2	0.16	0.06	0
	Итого	650	30,2	25,5	102,9	561,4	105,11	108,85	8,89	0,38	0,32	95