

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: 7-11 лет

№ 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 «Дружба»	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	25,55	18,3	141,05	868	226,46	45,2	2,475	2,59	130,2	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, сыр	35	5,0	7,1	14,5	146	107,5	15,4	0,68	0,05	0,06	0,07
302	Компот из сух/фрукт	200	0.5	0.1	30.9	123	14.19	8.07	0.89	0.06	0.19	0.11
1,5	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	123	11.5	16.5	1	0.8	0,03	0
	Итого	535	11,75	12,7	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
324	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	20,0	76	0,48	0,00	0,06	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	Яблоко	120	0,6	0,6	14,64	66,34	23,9	13,45	3,29	0,04	0	14,94
	Итого	630	24,05	27,6	95,79	743,34	84,23	77,35	6,66	0,92	0,14	27,28
4 день												
227	Макароны отварные	185	6,5	4,4	40,0	233	11,06	8,77	0,88	0,08	0,02	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
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
306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52
	Итого	515	22,15	17,01	90,35	625	159,16	65,6	3,33	0,947	0,239	1,44
5 день												
54-22	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,4	32	93	2,1	0,13	0,11	11,3
18	Салат морковь с изюмом	60	1,1	0,1	14,2	65	22,63	23,73	0,53	0,03	0,04	2,47
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	100	3,0	3,0	9,2	76	70,0	0,75	0,155	1,65	130	0
	Итого	610	29,25	10,1	74,15	517,4	90,29	146,68	6,95	1	0,45	28,71
6 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	3,95	0,5	24,15	123	11,5	16,5	1	0,8	0,03	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	620	11,35	16,1	82,85	536	82,7	52,92	3,48	0,92	0,16	9,61
7 день												
21	Каша гречневая рассыпчатая	185	5,7	7,8	30,1	216	114,7	33,38	0,72	0,11	0,14	0,48
288	Котлета из говядины	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
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
7.10	Огурец свежий	54	0,4	0,1	1,3	8	11,5	7,0	0,3	0,02	0,02	5
	Итого	569	14,65	11,3	90,45	540	146,76	64,45	2,56	0,977	0,209	6,32
8 день												
227	Макаронны 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	17,95	15,9	83,95	571	59,46	59,37	5,74	0,927	0,119	10,03
9 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
338	Груша	120	0,6	0,6	14,64	66,34	23,9	13,45	3,29	0,04	0	14,94
	Итого	655	15,25	12,2	82,59	520	56,48	59,4	5,7	0,97	0,15	21,54
10 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
389	Сок	200	1	0,0	20,2	84,8	14	10	2,8	0,00	0,00	4
1,5	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	123	11,5	16,5	1	0,8	0,03	0
	Итого	550	22,85	20,6	74,15	591,8	70,5	72,95	4,5	0,99	0,25	0,46