

Утверждаю

Директор
МКОУ «Панкрушихинская
средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза
Дмитрия Алексеевича Бакурова »
_____ Афоина О.М.
« ____ » _____ 2022 -2023год

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 зима-весна

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	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 день Завтрак												
205	Каша молочная, манная жидкая	185	5,5	7,4	27,3	200	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	100	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0
338	Яблоко	120	0,6	0,6	14,64	66,34	23,9	13,45	3,29	0,04	0	14,94
	Итого	705	22	17,5	151,64	869,34	190,59	74,4	6,61	0,34	0,27	15,48
2 день Завтрак												
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	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	246	23	33	2	0,16	0,06	0
	Итого	585	15,4	13,6	84,8	545	165,15	67,07	3,4	0,26	0,16	9,2
3 день Завтрак												
138	Плов из курицы	200	18,2	23,2	32,2	417	20,00	37,55	1,67	0,06	0,09	0,61
7,10	Огурец свежий	54	0,4	0,1	1,3	8	11,5	7,0	0,3	0,02	0,02	5
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	100	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0
	итого	554	26,5	24,3	101,8	747	54,98	77,55	4,03	0,24	0,17	0,66
4 день Завтрак												
147	Картофель тушеный	200	4,2	12,3	29,8	256	31,09	46,65	1,18	0,17	0,13	16,15
33	Салат «Пестрый»	60	0,7	2,7	6,4	55	16,93	9,85	0,86	0,01	0,02	1,04
306	Какао с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
1.5	Хлеб	100	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0
	Итого											
		560	15,7	18,8	99,4	651	176,88	101,68	4,15	0,37	0,33	17,71
5 день Завтрак												
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
338	Мандарин	120	0,6	0,6	14,64	66,34	23,9	13,45	3,29	0,04	0	14,94
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	246	23	33	2	0,16	0,06	0
	Итого	665	16,3	16,3	138,24	779,34	162,2	86,19	6,68	0,29	0,22	15,19

6 день Завтрак												
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	100	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0
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
	Итого	625	29,9	20,6	122,1	832	87,91	228,19	8,98	0,537	0,329	2,58
7 день Завтрак												
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
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	246	23	33	2	0,16	0,06	0
	Итого	580	14,6	8,8	82,6	487	148,8	68,04	3,35	0,27	0,17	6,78
8 день Завтрак												
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
1,5	Хлеб	100	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	300
338	Мандарин	120	0,6	0,6	14,64	66,34	23,9	13,45	3,29	0,04	0	14,94
	Итого	655	18,4	11,4	125,94	698,34	168,9	84,71	6,43	0,35	0,21	15,44
9 день Завтрак												
146	Картофельное пюре	200	4,1	6,3	26,7	187	47,47	37,87	1,38	0,16	0,14	13,84
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
26	Салат из свеклы с изюмом	60	0,8	3,5	9,4	73	14,42	8,44	0,54	0,01	0,01	0,39
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	246	23	33	2	0,16	0,06	0
	Итого	680	35	22,7	107,9	798	142,71	129,99	5,2	0,457	0,359	15,23

10 день Завтрак												
208	Каша пшеничная, 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	100	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0
338	Яблоко	120	0,6	0,6	14,64	66,34	23,9	13,45	3,29	0,04	0	14,94
	Итого	705	23,2	15	155,64	865,36	191,1	90,13	7,81	0,41	0,26	15,41
11 день Завтрак												
227	Макаронны отварные	185	6,5	4,4	40,0	233	11,06	8,77	0,88	0,08	0,02	0
104	Зразы из говядины	95	11,5	16,4	12,4	247	43,28	26,91	1,47	0,09	0,16	1,52
248	Соус томатный	30	0,4	1,4	2,0	23	1,76	2,69	0,12	0,007	0,009	0,82
305	Компот из с/ф	200	0,5	0,1	30,9	123	14,19	8,07	0,89	0,06	0,19	0,11
1,5	Хлеб	100	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0
7,10	Огурец свежий	54	0,4	0,1	1,3	8	11,5	7,0	0,3	0,02	0,02	5
	Итого	664	27,2	23,4	134,9	880	104,79	86,44	5,66	0,417	0,459	7,45
12 день Завтрак												
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
272	Пирог с повидлом	80	4,9	2,5	46,2	228	14,43	8,18	0,88	0,05	0,03	0,06
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	246	23	33	2	0,16	0,06	0
	Итого	630	19,3	8	134,9	707,8	66,45	74,03	6,64	0,31	0,19	10,66
13 день Завтрак												
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
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	100	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0
338	Яблоко	120	0,6	0,6	14,64	66,34	23,9	13,45	3,29	0,04	0	14,94
	Итого	635	17,2	19,2	110,54	703,34	181,61	104,78	7,21	0,41	0,24	15,41
14 день Завтрак												
96	Гуляш	100	13,8	14,3	3,1	197	11,27	18,58	2,09	0,03	0,08	0,28
8,1	Рис отварной	100	2,5	4,0	25,2	151	21,17	18,15	0,50	0,02	0,02	0
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	246	23	33	2	0,16	0,06	0
	Итого	500	24,4	19,3	85,7	630	55,7	69,73	4,62	0,21	0,16	0,28
15 день Завтрак												

78	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,2	19,9	150	135,61	18,01	0,39	0,06	0,16	0,65
2	Бутерброд масло, сыр	35	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	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
1,5	Хлеб	100	7,9	1,0	48,3	246	23	33	2	0,16	0,06	0
338	Апельсин	120	0,6	0,6	14,64	66,34	23,9	13,45	3,29	0,04	0	14,94
	Итого	705	19,2	13,9	106,44	644,34	290,27	79,86	6,39	0,31	0,28	15,66