Утверждаю

Директор
МКОУ «Панкрушихинская
средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза
Дмитрия Алексеевича Бакурова »
_____ Афонина О.М.
«____»_____2022-2023 год

Подписан: Афонина Ольга Михайловна
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Дата: 2022.09.01 11:38:16+07'00'

МЕНЮ
и пищевые ценности приготовляемых блюд МКОУ «Панкрушихинская сош имени Героя Советского Союза Д.А.Бакурова»
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 детей школьного возраста «Новосибирск 2021»

Сезон зима-весна

Возрастная категория:11 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг			Витамины , мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы 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	260	7,7	10,3	37,9	278	162,14	24,14	0,53	0,09	0,2	0,68

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	23,6	19,8	109,7	603	50,22	43,57	2,94	0,33	0,15	0,73
2 день Завтрак												
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	273	0.73	0.06	0.00	0.00	1.12
1.5	Хлеб	100	7.9	1	48.3	246	23	33	2	0.16	0.06	0.00
	Итого	655	17.3	20.1	87.5	623	492.46	73.46	3.58	0.27	0.19	10.84
3 день Завтрак												
138	Плов из курицы	250	22.8	29.0	40.2	521	25.01	46.94	2.08	0.07	0.11	0.76
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	100	7.9	1	48.3	246	23	33	2	0.16	0.06	0.00
	Итого	650	56.1	34.6	108.3	895	70.5	96.41	5.54	0.24	0.2	2.49
4 день Завтрак												
56	Рассольник «Ленинградский»	300	2.9	6.0	18.9	148	27.65	27.82	1.04	0.09	0.08	8.05
3	Бутерброд с сыром	45	6.2	4.2	14.2	124	153.76	17.78	0.69	0.05	0.07	0.10
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	48.3	246	23	33	2	0.16	0.06	0.00
	Итого	645	19.9	14	96.3	612	310.27	90.78	3.84	0.33	0.33	8.67
5 день Завтрак												
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	48.3	246	23	33	2	0.16	0.06	0.00
	Итого	730	34,5	26,5	139,7	982	86,18	286,61	11,04	0,652	0,383	1,49
6 день Завтрак												
210	Каша молочная ,,Дружба,,	260	7,9	10,8	41,9	300	159,30	46,37	1,00	0,15	0,20	0,67
288	Булочка «Веснушка»	50	4.0	2.0	23.8	134	7.04	4.88	0.39	0.04	0.01	0.02
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	48.3	246	23	33	2	0.16	0.06	0.00
	Итого	610	19,8	13,8	134	756	189,82	84,25	3,45	0,35	0,27	0,69

7 день Завтрак												
61	Суп картофельный с макарон изделиями	300	6.6	5.4	24.2	179	18.02	27.42	1.15	0.12	0.07	7.92
4	Бутерброд с повидлом	85	2.4	11.2	37.0	258	12.58	11.05	1.00	0.04	0.03	0.08
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	685	17.1	17.6	118.6	7.19	53.86	71.47	4.18	4.18	0.16	8
8 день Завтрак												
146	Картофельное пюре	230	4,7	7,3	30,7	215	54,58	43,55	1,58	0,18	0,16	15,91
83	Биточек рыбный	120	28.8	14.0	16.6	311	74.40	63.99	1.50	0.17	0.18	0.24
248	Соус томатный	50	0.6	2.3	3.4	38	2.93	4.48	0.20	0.012	0.013	1.36
26	Салат из свеклы и изюма	100	1.3	5.8	15.7	121	24.02	14.07	0.90	0.01	0.02	0.65
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	800	43,5	30,4	123,8	967	179,19	159,09	6,21	0,532	0,433	18,16
9 день Завтрак												
209	Каша пшенная молочная жидкая	260	9,2	10,6	45,2	309	167,03	45,25	2,28	0,18	0,22	0,65
286	Плюшка «Новомосковская»	100	7.8	5.8	51.0	295	23.69	11.10	0.84	0.09	0.04	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	48.3	246	23	33	2	0.16	0.06	0.00
	Итого	660	25,1	17,4	153,6	886	213,98	89,35	5,15	0,43	0,32	0,65
10 день Завтрак												
229	Макароны с тертым сыром	230	13,1	19,6	42,1	407	243,31	22,31	1,16	0,09	0,12	0,16
28	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1.4	5.1	7.5	85	31.31	18.79	1.17	0.01	0.03	3.86
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	0.60	0.00
	Итого	530	22	25,3	103,2	752	281,57	67,38	3,75	0,28	0,74	5,86
11 день Завтрак												
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
271	Пирог с картофелем	100	6,8	4,3	40,4	235	18,61	15,12	0,98	0,09	0,05	0,69
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	48.3	246	23	33	2	0.16	0.60	0.00
	Итого	700	17,6	11,8	135	737	104,65	83,66	5,17	0,37	0,91	10,34

12 день Завтрак												
96	Гуляш	120	16.6	17.2	3.7	237	13.53	22.30	2.51	0.04	0.10	0.33
187	Каша рисовая рассыпчатая	260	6,2	9,0	62,5	366	8,09	42,39	0,88	0,06	0,04	0
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	24.6	23	33	2	0.16	0.06	0
	Итого	680	30,7	27,2	134,5	703,6	45,1	97,69	5,45	0,26	0,2	0,33
13 день Завтрак												
65	Суп картофельный с бобовыми и гренками	325	9.0	5.4	38.9	253	46.41	52.31	2.77	0.24	0.10	5.59
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	680	25.3	18.9	111.1	516.6	230.24	104.24	5.55	0.45	0.24	6.82
14 день Завтрак												
54-22	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,6	40	117	2,7	0,17	0,13	14,1
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	24.6	23	33	2	0.16	0.06	0
7,10	Свежий огурец	50	0,4	0,1	1,3	11,5	7,0	0,3	8	0,02	0,02	5
	Итого	600	37,4	12,7	86,4	401,7	175,86	162,48	12,81	0,38	0,33	19,62
15 день Завтрак												
55	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2.4	6.5	10.6	115	48.75	23.83	0.87	0.07	0.07	14.41
290	Булочка «Домашняя»	100	6,9	10,4	50,4	328	13,66	8,46	0,72	0,06	0,03	0,00
1.5	Хлеб	100	7.9	1.0	48.3	24.6	23	33	2	0.16	0.06	0
389	Сок	200	1	0	20,2	84,8	14	10	2,8	0	0	4
	Итого	700	36,4	17,9	129,5	552,4	99,41	75,29	6,39	0,29	0,16	18,41