

Организация: МБОУ "Петрохерсонская СОШ им.Г.И.М"
 Название меню: меню 7-11 ПХСШ
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 01.09.2022 - 31.05.2023

Утверждаю директор
 МБОУ «Петрохерсонская СОШ им. Г.
 .И.М.»
 Л.И. Пашкова
 01 сентября 2022г.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-9э	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,8	6,1	3,6	72,5
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Завтрак	540	27,9	13,9	74	532,9
	Итого за день	540	27,9	13,9	74	532,9
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2,2	5,7	8,3	93,8
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	610	27,2	18,8	86,9	626,8
	Итого за день	610	27,2	18,8	86,9	626,8
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Завтрак	530	28,1	13	83,3	563,8
	Итого за день	530	28,1	13	83,3	563,8
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	200	8,5	8,6	47,3	301,1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
54-10в	Булочка ванильная	60	4,7	4	30,5	176,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	570	26	22,4	117,5	775,5
	Итого за день	570	26	22,4	117,5	775,5
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Завтрак	570	40,7	9,6	76,6	555,5
	Итого за день	570	40,7	9,6	76,6	555,5
Понедельник, 2 неделя						
Завтрак						
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	80	1,8	8,8	2,9	98
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	630	32,5	21	110,3	759,9
	Итого за день	630	32,5	21	110,3	759,9
Вторник, 2 неделя						

	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Завтрак	540	31,9	13,1	80,4	567,6
	Итого за день	540	31,9	13,1	80,4	567,6

Среда, 2 неделя

	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Завтрак	540	34,3	9,2	88	571,8
	Итого за день	540	34,3	9,2	88	571,8

Четверг, 2 неделя

	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Булочка с повидлом	100	8	14	56	382
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Завтрак	580	18,7	20,7	118,3	734,4
	Итого за день	580	18,7	20,7	118,3	734,4

Пятница, 2 неделя

	Завтрак					
54-3м	Голубцы ленивые	200	16,9	15,3	12,8	256,6
54-4соус	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Завтрак	530	24,5	24,3	69	592,7
	Итого за день	530	24,5	24,3	69	592,7

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рет.эк	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Средние показатели за Завтрак	564	29,18	16,6	90,43	628,09	0,29	0,21	210	0,17	13,77	849,24	330	222,84	127,12	358,76	5,52	65,03	32,32	184,19
Средние показатели за период	564	29,2	16,6	90,4	628,1	0,3	0,2	210	0,2	13,8	849,2	330	222,8	127,1	358,8	5,5	65	32,3	184,2