

Организация: МБОУ "Петрохерсонская СОШ им. Г.И.М"
 Название меню: меню 12 и старше ПХСШ
 Возрастная категория: 12 и старше
 Характеристика питания: Без особенностей
 Срок действия меню: 01.09.2024 - 31.05.2025



№ рецептуры

Название блюда

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

54-10з Салат из капусты с овощами
 54-4г Каша гречневая рассыпчатая
 54-25м Курица тушеная с морковью
 54-3гн Чай с лимоном и сахаром
 Пром. Хлеб пшеничный
 Пром. Хлеб ржаной

Итого за Завтрак
 Итого за день

Вторник, 1 неделя
 Завтрак

54-1г Макароны отварные
 54-5м Котлета из курицы
 54-3соус Соус красный основной
 54-32хн Компот из свежих яблок
 Пром. Хлеб пшеничный
 Пром. Хлеб ржаной

Итого за Завтрак
 Итого за день

Среда, 1 неделя
 Завтрак

54-3з Помидор в нарезке
 54-11г Картофельное пюре
 54-2м Гуляш из говядины
 Пром. Сок персиковый
 Пром. Хлеб ржаной

Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
г	г	г	г	ккал

100	2,8	6,7	2,8	83,3
150	8,2	6,3	35,9	233,7
100	14,1	5,8	4,4	126,4
200	0,2	0,1	6,6	27,9
20	1,5	0,2	9,8	46,9
40	2,6	0,5	13,4	68,3
610	29,4	19,6	72,9	586,5
610	29,4	19,6	72,9	586,5

150	5,3	4,9	32,8	196,8
100	19,1	4,3	13,4	168,6
50	1,6	1,2	4,5	35,3
200	0,2	0,1	9,9	41,6
40	3	0,3	19,7	93,8
40	2,6	0,5	13,4	68,3
580	31,8	11,3	93,7	604,4
580	31,8	11,3	93,7	604,4

100	1,1	0,2	3,8	21,4
150	3,1	5,3	19,8	139,4
80	13,6	13,2	3,1	185,7
200	0,6	0	33	134,4
40	2,6	0,5	13,4	68,3

Пром.										
	Хлеб пшеничный									
	Итого за Завтрак									
	610	24	19,5	92,8	93,8					
	Итого за день	610	24	19,5	92,8	643				
	Четверг, 1 неделя									
	Завтрак									
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке									
54-12м	Плов с курицей									
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов									
Пром.	30	7	8,9	0	107,5					
Пром.	200	27,2	8,1	33,2	314,6					
Пром.	200	0,5	0	19,8	81					
Пром.	40	3	0,3	19,7	93,8					
Пром.	40	2,6	0,5	13,4	68,3					
	Итого за Завтрак	40,3	17,8	86,1	665,2					
	Итого за день	510	40,3	17,8	86,1	665,2				
	510	40,3	17,8	86,1	665,2	665,2				
	Пятница, 1 неделя									
	Завтрак									
54-1бз	Винегрет с растительным маслом									
54-5г	Каша перловая рассыпчатая									
54-25м	Курица тушеная с морковью									
54-2гн	Чай с сахаром									
Пром.	100	1,2	8,9	6,7	111,9					
Пром.	150	4,4	5,3	30,5	187,1					
Пром.	80	11,3	4,6	3,6	101,1					
Пром.	200	0,2	0	6,4	26,8					
Пром.	40	3	0,3	19,7	93,8					
	Итого за Завтрак	40	2,6	0,5	13,4	68,3				
	Итого за день	610	22,7	19,6	80,3	589				
	610	22,7	19,6	80,3	589	589				
	Понедельник, 2 неделя									
	Завтрак									
53-19з	Масло сливочное (порциями)									
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая									
54-25м	Курица тушеная с морковью									
54-21гн	Какао с молоком									
Пром.	20	0,2	14,5	0,3	132,2					
Пром.	150	8,2	6,3	35,9	233,7					
Пром.	100	14,1	5,8	4,4	126,4					
Пром.	200	4,7	3,5	12,5	100,4					
Пром.	20	1,5	0,2	9,8	46,9					
	Итого за Завтрак	20	1,3	0,2	6,7	34,2				
	Итого за день	510	30	30,5	69,6	673,8				
	510	30	30,5	69,6	673,8	673,8				
	Вторник, 2 неделя									

Завтрак

54-8з Салат из белокочанной капусты с морковью
 54-28м Жаркое по-домашнему из курицы
 Пром. Сок абрикосовый
 Пром. Хлеб пшеничный
 Пром. Хлеб ржаной

100	1,6	10,1	9,6	135,9
200	24,8	6,2	17,6	225,6
200	1	0	25,4	105,6
40	3	0,3	19,7	93,8
40	2,6	0,5	13,4	68,3
580	33	17,1	85,7	629,2
580	33	17,1	85,7	629,2

Среда, 2 неделя**Завтрак**

54-2з Огурец в нарезке
 54-12м Плов с курицей
 54-3гн Чай с лимоном и сахаром
 Пром. Хлеб пшеничный
 Пром. Хлеб ржаной

100	0,8	0,1	2,5	14,1
200	27,2	8,1	33,2	314,6
200	0,2	0,1	6,6	27,9
40	3	0,3	19,7	93,8
40	2,6	0,5	13,4	68,3
580	33,8	9,1	75,4	518,7
580	33,8	9,1	75,4	518,7

Четверг, 2 неделя**Завтрак**

53-19з Масло сливочное (порциями)
 54-6т Сырники
 54-2гн Чай с сахаром
 Пром. молоко стуженное с сахаром
 Пром. Хлеб пшеничный
 Пром. Мандарин

10	0,1	7,3	0,1	66,1
200	39,3	11,5	32,8	391,5
200	0,2	0	6,4	26,8
20	1,4	1,7	11,1	65,5
30	2,3	0,2	14,8	70,3
100	0,8	0,2	7,5	35
560	44,1	20,9	72,7	655,2
560	44,1	20,9	72,7	655,2

Пятница, 2 неделя**Завтрак**

54-1г Макароны отварные
 54-23м Биточек из курицы
 54-3соус Соус красный основной
 54-1хн Компот из смеси сухофруктов
 Пром. Хлеб пшеничный

150	5,3	4,9	32,8	196,8
100	19,1	4,3	13,4	168,6
50	1,6	1,2	4,5	35,3
200	0,5	0	19,8	81
60	4,6	0,5	29,5	140,6

Пром.

Хлеб ржаной
Итого за Завтрак
Итого за день

20	1,3	0,2	6,7	34,2
580	32,4	11,1	106,7	656,5
580	32,4	11,1	106,7	656,5