

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: 01.09.2024 - 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	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	610	24	19,5	92,8	643
	Итого за день	610	24	19,5	92,8	643
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
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	510	40,3	17,8	86,1	665,2
	Итого за день	510	40,3	17,8	86,1	665,2
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11,3	4,6	3,6	101,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
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	610	22,7	19,6	80,3	589
	Итого за день	610	22,7	19,6	80,3	589
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
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
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	510	30	30,5	69,6	673,8
	Итого за день	510	30	30,5	69,6	673,8
	Вторник, 2 неделя					

54-83	Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9
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		580	33	17,1	85,7	629,2
	Итого за День		580	33	17,1	85,7	629,2
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-2з		Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-12м		Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-3гн		Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
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		580	33,8	9,1	75,4	518,7
	Итого за День		580	33,8	9,1	75,4	518,7
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
53-19з		Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-6т		Сырники	200	39,3	11,5	32,8	391,5
54-2гн		Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.		молоко стуженное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.		Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак		560	44,1	20,9	72,7	655,2
	Итого за День		560	44,1	20,9	72,7	655,2
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1г		Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-23м		Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-3соус		Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-1хн		Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

Пром.

Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Итого за Завтрак	580	32,4	11,1	106,7	656,5
Итого за день	580	32,4	11,1	106,7	656,5