



Утверждаю:
Директор МБОУ «Петровская ООШ»
Горбачева Горбачева Е.В.

**МБОУ "Петровская ООШ" 10 -ти дневное меню 2023-2024 год на осенне-зимний период (возрастная категория от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей**

Неделя 1

Понедельник

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	300	10.2	11.2	36.9	289
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Итого за Завтрак		695	20.6	16.7	94.6	610.9
Итого за день		695	20.6	16.7	94.6	610.9

Вторник

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	125	17.3	9.3	7.9	184.1

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	255	14	10.8	61.1	397.3
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
Итого за Завтрак		660	37	21.2	110	777.8
Итого за день		660	37	21.2	110	777.8

Среда

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-11г	Картофельное пюре	220	4.5	7.8	29.1	204.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Итого за Завтрак		640	27.8	23.1	74.3	616.5
Итого за день		640	27.8	23.1	74.3	616.5

Четверг

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
54-12м	Плов с курицей	280	38.1	11.3	46.5	440.5
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
Итого за Завтрак		570	46.4	15.2	96.1	706.7
Итого за день		570	46.4	15.2	96.1	706.7

Пятница

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12.3	10.9	6.1	172
54-2г	Макароны отварные с овощами	230	7.2	9.5	40.7	277.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Итого за Завтрак		615	32.5	28.5	91.1	750.9
Итого за день		615	32.5	28.5	91.1	750.9

Неделя 2

Понедельник

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
-------------	----------------	-------	-------	------	----------	--------------

Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	280	8.3	9.8	56.9	349.3
54-3соус	Соус красный основной	60	2	1.5	5.3	42.4
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за Завтрак		630	16.7	12.2	102.2	585.9
Итого за день		630	16.7	12.2	102.2	585.9

Вторник

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
Итого за Завтрак		645	33.9	32.6	87.8	781.5
Итого за день		645	33.9	32.6	87.8	781.5

Среда

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-22м	Рагу из курицы	290	30.4	10.2	25.4	315.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Итого за Завтрак		680	36.7	18.8	75	615.7
Итого за день		680	36.7	18.8	75	615.7

Четверг

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	290	10.5	13.5	49.4	361.1

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за Завтрак		570	20	17.2	93.7	609.2
Итого за день		570	20	17.2	93.7	609.2

Пятница

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-12м	Плов с курицей	240	32.7	9.7	39.9	377.6
Итого за Завтрак		700	41.2	19	110.9	779.5
Итого за день		700	41.2	19	110.9	779.5