

Организация: МБОУ "Любинская СОШ
 №1" Название меню: обед для 1-4 классов
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 01.09.2024 - 31.05.2025

№ техн. карты	№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево	Энергетическая ценность ккал
			г	г	г	г	
Понедельник, 1 неделя							
Обед							
8	54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
16	54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
28	54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
24	54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
12	Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211
37	Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
Итого за Обед			790	29,7	13,1	139,3	794,8
Итого за день			790	29,7	13,1	139,3	794,8
Вторник, 1 неделя							
Обед							
14	54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
30	54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
19	54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
3	54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
39	54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
12	Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211
Итого за Обед			760	33,9	16,5	108	715,8
Итого за день			760	33,9	16,5	108	715,8
Среда, 1 неделя							
Обед							
15	54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
29	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
22	54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
32	54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
12	Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211
Итого за Обед			730	35,3	27,7	104	806,8
Итого за день			730	35,3	27,7	104	806,8
Четверг, 1 неделя							
Обед							
14	54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
17	54-27с	Суп с рыбными консервами (сардина)	200	5,9	6,8	12,5	134,6
31	54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
21	54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
36	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
12	Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211
42	Пром.	икра из кабачков. Консервы	60	1,1	5,3	4,6	71,1
Итого за Обед			820	43	42,7	112,7	1006,7
Итого за день			820	43	42,7	112,7	1006,7
Пятница, 1 неделя							
Обед							
11	54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
25	54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
34	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
38	Пром.	апельсин	150	1,2	0,3	11,3	52,5
12	Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211
Итого за Обед			840	30	18,5	115,5	749,4
Итого за день			840	30	18,5	115,5	749,4
Понедельник, 2 неделя							

		Обед						
15	53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	
14	54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	
23	54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7	
17	54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	
35	54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	
12	Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211	
40	Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	
		Итого за Обед	820	30,8	32	112,6	861,1	
		Итого за день	820	30,8	32	112,6	861,1	
		Вторник, 2 неделя						
		Обед						
16	54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	
20	54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4	
32	54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8	
12	Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211	
		Итого за Обед	740	37,4	27	94,5	770,8	
		Итого за день	740	37,4	27	94,5	770,8	
		Среда, 2 неделя						
		Обед						
15	54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	
31	54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	180,7	
3	54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	
19	54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	
37	Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	134,4	
12	Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211	
		Итого за Обед	760	35	15,2	124,6	809,5	
		Итого за день	760	35	15,2	124,6	809,5	
		Четверг, 2 неделя						
		Обед						
14	54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	
28	54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	
26	54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	90	21,1	24,4	5	323,5	
34	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	
12	Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211	
		Итого за Обед	730	36,5	35,7	105,7	890,3	
		Итого за день	730	36,5	35,7	105,7	890,3	
		Пятница, 2 неделя						
		Обед						
13	54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5,8	11,3	116,9	
29	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	
24	54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7	
33	54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	
12	Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211	
		Итого за Обед	730	33	18,1	103,9	710,8	
		Итого за день	730	33	18,1	103,9	710,8	