

Организация: МБОУ "Любинская СОШ №1"
 Название меню: обед для 5-11кл
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 1.09.2024 - 31.05.2025

номер технол. карты	№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жир г	Углев г	Энерге тическ ая ценнос ть ккал
		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	250	6	2,7	19,4	126,1
28	54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
24	54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
12	Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211
34	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
		Итого за Обед	900	33,5	15,8	156	793
		Итого за день	900	33,5	15,8	156	793
		Вторник, 1 неделя					
		Обед					
14	54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
30	54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
19	54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
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	840	36,9	19,4	117	789,2
		Итого за день	840	36,9	19,4	117	789,2
		Среда, 1 неделя					
		Обед					
15	54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
29	54-1г	каша гречневая рассыпчатая	200	7,1	6,6	43,7	262,4
22	54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
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	840	37	30,9	111	870,3
		Итого за день	840	37	30,9	111	870,3
		Четверг, 1 неделя					
		Обед					
17	54-27с	Суп с рыбными консервами (сардина)	250	7,4	8,4	15,7	168,3
31	54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
21	54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9
43	54-35хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
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	850	39	36,8	117	949,9
		Итого за день	850	39	36,8	117	949,9
		Пятница, 1 неделя					
		Обед					
11	54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
27	54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3
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	790	49,2	14,3	111	769,8
		Итого за день	790	49,2	14,3	111	769,8
		Понедельник, 2 неделя					
		Обед					
14	54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
15	53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1

23	54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	300	7,9	8,1	43	276,8
17	54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
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	670	26,8	29	94,1	744,8
		Итого за день	670	26,8	29	94,1	744,8
		Вторник, 2 неделя					
		Обед					
16	54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
20	54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4
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	790	38,7	27,7	99,1	824,8
		Итого за день	790	38,7	27,7	99,1	824,8
		Среда, 2 неделя					
		Обед					
15	54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
31	54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
19	54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
43	54-35хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
12	Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211
		Итого за Обед	840	39,9	18,7	140	860,8
		Итого за день	840	39,9	18,7	140	860,8
		Четверг, 2 неделя					
		Обед					
14	54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
28	54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
26	54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,5	27,1	5,5	359,4
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	840	41,2	41,4	122	1025,5
		Итого за день	840	41,2	41,4	122	1025,5
		Пятница, 2 неделя					
		Обед					
13	54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,2	7,2	14,1	146,1
29	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
24	54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
43	54-35хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
12	Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211
		Итого за Обед	840	38,4	22,3	119	875,9
		Итого за день	840	38,4	22,3	119	875,9