

Организация: МБОУ "Любинская СОШ №2"  
 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
			г	г	г	г	
<b>Понедельник, 1 неделя</b>							
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>790</b>	<b>29,7</b>	<b>13,1</b>	<b>139,3</b>	<b>794,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>790</b>	<b>29,7</b>	<b>13,1</b>	<b>139,3</b>	<b>794,8</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>							
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>760</b>	<b>33,9</b>	<b>16,5</b>	<b>108</b>	<b>715,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>760</b>	<b>33,9</b>	<b>16,5</b>	<b>108</b>	<b>715,8</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>							
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>730</b>	<b>35,3</b>	<b>27,7</b>	<b>104</b>	<b>806,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>730</b>	<b>35,3</b>	<b>27,7</b>	<b>104</b>	<b>806,8</b>
<b>Четверг, 1 неделя</b>							
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>820</b>	<b>43</b>	<b>42,7</b>	<b>112,7</b>	<b>1006,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>820</b>	<b>43</b>	<b>42,7</b>	<b>112,7</b>	<b>1006,7</b>
<b>Пятница, 1 неделя</b>							
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>840</b>	<b>30</b>	<b>18,5</b>	<b>115,5</b>	<b>749,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>840</b>	<b>30</b>	<b>18,5</b>	<b>115,5</b>	<b>749,4</b>
<b>Понедельник, 2 неделя</b>							

		<b>Обед</b>						
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	
		<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>30,8</b>	<b>32</b>	<b>112,6</b>	<b>861,1</b>	
		<b>Итого за день</b>	<b>820</b>	<b>30,8</b>	<b>32</b>	<b>112,6</b>	<b>861,1</b>	
		<b>Вторник, 2 неделя</b>						
		<b>Обед</b>						
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	
		<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>37,4</b>	<b>27</b>	<b>94,5</b>	<b>770,8</b>	
		<b>Итого за день</b>	<b>740</b>	<b>37,4</b>	<b>27</b>	<b>94,5</b>	<b>770,8</b>	
		<b>Среда, 2 неделя</b>						
		<b>Обед</b>						
15	54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	
31	54-1г	Макароны 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	
		<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>35</b>	<b>15,2</b>	<b>124,6</b>	<b>809,5</b>	
		<b>Итого за день</b>	<b>760</b>	<b>35</b>	<b>15,2</b>	<b>124,6</b>	<b>809,5</b>	
		<b>Четверг, 2 неделя</b>						
		<b>Обед</b>						
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	
		<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>36,5</b>	<b>35,7</b>	<b>105,7</b>	<b>890,3</b>	
		<b>Итого за день</b>	<b>730</b>	<b>36,5</b>	<b>35,7</b>	<b>105,7</b>	<b>890,3</b>	
		<b>Пятница, 2 неделя</b>						
		<b>Обед</b>						
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	
		<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>33</b>	<b>18,1</b>	<b>103,9</b>	<b>710,8</b>	
		<b>Итого за день</b>	<b>730</b>	<b>33</b>	<b>18,1</b>	<b>103,9</b>	<b>710,8</b>	