

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: 01.04.2025 - 31.05.2025

	№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
			г	г	г	г	ккал
		Понедельник, 1 неделя					
		Обед					
	54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
	54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
	54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
	54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
	Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211
		Итого за Обед	790	30,1	13,1	131,7	766
		Итого за день	790	30,1	13,1	131,7	766
		Вторник, 1 неделя					
		Обед					
	54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
	54-11г	Картофельное пюре	100	2	3,5	13,2	92,9
	54-8г	Капуста тушеная	50	1,2	1,5	4,9	37,8
	54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
	54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
	54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
	Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211
		Итого за Обед	760	34	16,2	106,3	707,1
		Итого за день	760	34	16,2	106,3	707,1
		Среда, 1 неделя					
		Обед					
	54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
	54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211
		Итого за Обед	730	35,2	27,6	100,2	790,8
		Итого за день	730	35,2	27,6	100,2	790,8
		Четверг, 1 неделя					
		Обед					
	54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
	54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
	54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Пром.	икра из кабачков. Консервы	60	1,1	5,3	4,6	71,1
	Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211
		Итого за Обед	790	33,2	26,9	123,7	870,5
		Итого за день	790	33,2	26,9	123,7	870,5
		Пятница, 1 неделя					
		Обед					
	54-17с	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2
	54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211

		Итого за Обед	740	27,5	22,8	107	744,3
		Итого за день	740	27,5	22,8	107	744,3
		Понедельник, 2 неделя					
		Обед					
	53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
	54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
	54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7
	54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
	Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211
	Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
		Итого за Обед	770	29,8	31,2	106,4	824,5
		Итого за день	770	29,8	31,2	106,4	824,5
		Вторник, 2 неделя					
		Обед					
	54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
	54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282
	Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211
		Итого за Обед	740	44	11,3	110,2	718,2
		Итого за день	740	44	11,3	110,2	718,2
		Среда, 2 неделя					
		Обед					
	54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
	54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
	54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
	54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211
		Итого за Обед	760	35,2	15,9	108,3	718
		Итого за день	760	35,2	15,9	108,3	718
		Четверг, 2 неделя					
		Обед					
	54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
	54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
	54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,1	19,8	5	266,1
	54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
	Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211
		Итого за Обед	730	33,3	31,2	114,9	873
		Итого за день	730	33,3	31,2	114,9	873
		Пятница, 2 неделя					
		Обед					
	54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5,8	11,3	116,9
	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
	54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,8
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211
		Итого за Обед	730	35,3	27,1	103,9	801,2
		Итого за день	730	35,3	27,1	103,9	801,2