

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАОУ СОШ №18 г. Липецка




Д.В. Шведун

МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

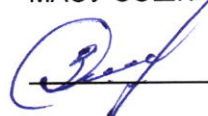
для трёхразового питания - завтрак, обед, полдник стоимостью 101руб.
На 1-е полугодие 2021 учебного года для возрастной категорий учащихся 7-10 лет в муниципальных образовательных учреждениях

Разработано:

Шеф-повар
МАОУ СОШ №18 г. Липецка

 Т.В. Третьякова

Калькулятор
МАОУ СОШ №18 г. Липецка

 Н.С. Ермолаева

Липецк 2021г.

1 неделя

День 1 понедельник

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал.
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
205	Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	150/5/10	5,68	4,36	27,25	171,00
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	35	2,07	1,65	26,25	128,00
Итого			8,05	6,01	68,70	359,00

Обед

№ сб. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал.
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
	Кукуруза консервированная	30	0,60	0,00	3,30	15,00
124	Щи из свежей капусты с курицей, сметаной и зеленью	200/25/6/1	6,36	7,30	10,42	124,70
99	Колбаса отварная	100	12,00	20,00	0,20	228,00
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00
	Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	92,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,95	0,50	24,15	110,00
	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70,40
Итого			28,30	34,59	113,50	868,10

Полдник

№ сб. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	7,00	4,00	80,00	209,00
692	Кофейный напиток	200	2,40	3,60	27,90	148,00
Итого			9,40	7,60	107,90	357,00
	Всего за день:		45,74	48,20	290,10	1584,10

День 2 вторник

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
	Батон йодированный	30	7,92	2,67	15,15	103,00
302	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	5,6	10,36	26,4	230
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
Итого			13,82	13,03	56,75	393,00

Обед

№ сб. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
43	Салат из свежей капусты с зеленью	40	0,56	2,04	3,56	35,20
139	Суп гороховый с зеленью	200/1	6,08	4,56	16,00	130,40
369	Рыба припущенная	65	13,78	4,03	0,00	92,30
520	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00
705	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,50	0,50	23,00	110,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	0,15	2,40	21,00	108,00
Итого			27,06	19,74	105,35	723,70

Полдник

№ сб. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал.
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
769,767	Булочка "Домашняя"	75	5,63	9,90	91,35	295,50
	Кисель плодово-ягодный	200,0	11,80	13,50	17,30	246,00
Итого			17,43	23,40	108,65	541,50
	Всего за день:		58,31	56,17	270,75	1658,20