

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАОУ СОШ №18 г. Липецка



Д.В. Шведун

МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

для трёхразового питания - завтрак, обед, полдник стоимостью 105руб.
На 1-е полугодие 2023 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 2023г.

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
304	Каша молочная рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5	4,81	16,15	47,63	364,50
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	10	1,00	0,70	5,90	22,00
Итого			6,11	16,85	68,73	446,50

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
124	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/1	1,76	4,34	8,32	80,10
493	Филе индейки тушенное в соусе с овощами	73/50	15,44	17,16	2,50	262,48
516	Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50
684,686	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	116,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,95	0,50	23,00	110,00
Итого			26,44	31,15	83,02	813,08

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:		41,95	55,60	259,65	1616,58

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 свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
139	Суп гороховый с курицей и зеленью	200/1	13,81	8,42	16,28	180,18
390	Котлеты рыбные любительские	90	13,32	2,70	9,00	113,40
520	Картофельное пюре	150	3,20	1,20	22,10	112,00
705	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,95	0,50	23,00	110,00
Итого			34,68	12,82	93,98	609,58

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	11,80	13,50	17,30	246,00
Итого			17,43	23,40	108,65	541,50
	Всего за день:		65,92	49,25	259,38	1544,08