

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАОУ СОШ№18 г. Липецка

Д.В. Шведун



МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

для одноразового питания, обед стоимостью 20руб.

На 1-е полугодие 2021 учебного года для возрастной категорий учащихся 11-18 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

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. цен, ккал.
		11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет
124	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,13	5,05	10,28	96,10
	Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	92,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	3,50	0,50	23,00	110,00
Итого			6,63	5,55	54,48	298,10

День 2 вторник

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. цен, ккал.
		11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет
139	Суп гороховый с зеленью	250/1	7,6	5,7	20,3	163,3
705	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	3,50	0,50	23,00	110,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	40	2,16	5,68	27,28	168,8
Итого			11,50	6,20	66,90	367,30

День 3 среда

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. цен, ккал.
		11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет
111	Борщ с курицей, сметаной и зеленью	250/25/6/1	50,50	63,70	48,10	142,90
631	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	3,95	0,50	23,00	110,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	12	1,8	1,26	10,62	39,6
Итого			56,45	65,46	117,52	434,50

День 4 четверг

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. цен, ккал.
		11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/6/1	9,5	42	54,1	163,06
704	Напиток из кураги	200	1,2	0	31,6	126,0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	3,95	0,50	23,00	110,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	40	2,16	5,68	27,28	168,80
Итого			16,81	48,18	135,98	567,86

День 5 пятница

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн. цен, ккал.
		11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет
147	Суп вермишелевый с курицей и зеленью	250/18/1	5,09	6,64	15,86	138,38
634	Компот из свежемор. ягод	200	0,60	0,00	46,60	182,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	3,95	0,50	23,00	110,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	10	1,00	0,70	5,90	22,00
Итого			10,64	7,84	91,36	452,38