


СОГЛАСОВАНО

Руководитель управления
Роспотребнадзора
по Липецкой области


В.А. Бондарев

УТВЕРЖДАЮ

Председатель департамента
образования администрации
г. Липецка


А.В. Мочалов

МЕНЮ


ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

для одноразового питания стоимостью 35руб.

на 1-ое полугодие 2018-2019 учебного года для двух возрастных льготных
категорий учащихся 7-10 лет и 11-18 лет в муниципальных образовательных
учреждениях

Разработано:

Директор
МАОУ СОШ №18 г. Липецка


Д.В. Шведун

Калькулятор
МАОУ СОШ №18 г. Липецка


О.В. Маркина

Рассмотрено:

Заместитель начальника отдела
санитарного надзора
управления Роспотребнадзора
по Липецкой области


И.В. Семушина

Главный специалист
департамента образования
администрации г. Липецка


Г.Б. Путилина

Липецк

1 неделя
День 1 понедельник
Обед

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	7-10 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
170	Кукуруза консерв.	20	20	1	1	4,5	4,5	0	0	48	48	0	3,7	81,1	0	21,7	19,6	8	0,4
11	Колбаса отварная	70	70	4,4	4,4	10,7	10,7	7,35	7,35	145,8	145,8	0,1	0	0	0,2	31,9	157,9	27,7	1,7
682	Рис отварной	150	150	3,6	5,4	6,9	9,15	26,2	34,2	163	244,5	0,1	0	23,6	1,2	9,6	42,4	7,7	1
	Компот из яблок	200	200	1	1	0	0	21,2	21,2	88	88	0,01	1	0	0	3,9	11	2	0,21
	Хлеб ржанопшен.	60	60	0,8	0,8	0,02	0,02	4,98	4,98	24,4	24,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
Итого				10,8	12,6	22,12	24,37	59,73	67,73	469,2	550,7	0,31	4,7	104,7	2,7	77,9	283,1	56,8	5,71

День 2 вторник
Обед

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	7-10 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Помидор свежий	40	40	0,7	0,7	3,1	3,1	6,5	6,5	59	59	2,1	6	140,6	1,9	17	23,7	8,5	0,8
369	Рыба отварная	70	70	14,7	18,6	6,5	10,2	14,2	18,6	310	328	0,7	10,2	45,6	1,5	34,9	231	42,7	0,5
694	Картофельное пюре	150	150	3,15	3,15	8,25	8,25	21,75	21,75	189	189	0,2	10,4	35,6	0,2	38,1	87,7	29,8	1,2
1047	Напиток из шиповника	200	200	0,2	0,2	0	0	29,3	29,3	94	94	0	1,6	1,6	0,3	13	4,1	4,3	0,8
	Хлеб ржанопшен.	60	60	0,8	0,8	0,02	0,02	4,98	4,98	24,4	24,4	0,06	0	0	1,3	16,5	32,5	29	2,25
Итого				19,55	23,45	17,87	21,57	76,73	81,13	676,4	694,4	3,06	28,2	223,4	5,2	119,5	379	114,3	5,55

День 3 среда

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	7-10 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
332	Соленый огурец	20	20	1,5	1,5	0,02	0,02	2,8	2,8	14	14	0	0	0	0	0	0	0	0
438	Плов из говядины	50\150	50\150	16	16	8,9	8,9	28,4	28,4	262,5	262,5	0,1	10	20	3,2	24,1	200	43,3	3,2
859	Компот из свежих яблок	200	200	0,2	0,2	0	0	29,3	29,3	94	94	0	1,6	1,6	0,3	13	4,1	4,3	0,8
	Хлеб ржанопшен.	60	60	0,8	0,8	0,02	0,02	4,98	4,98	24,4	24,4	0,06	0	0	1,3	16,5	32,5	29	2,25
Итого				18,5	18,5	8,94	8,94	65,48	65,48	394,9	394,9	0,16	11,6	21,6	4,8	53,6	236,6	76,6	6,25

День 4 четверг

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	7-10 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Огурец свежий	40	35	0,7	1,5	3,1	6,2	6,5	8,2	56	72	0	6	140,3	1,5	19,1	14,2	8,5	0,8
282	Котлета рубленая	60	60	14,97	14,9	13,2	13,2	6,9	6,9	219	219	0,1	0,6	22,6	3,4	30,8	111,6	16,6	1
688	Макароны отварные	100	150	3,15	3,15	8,25	8,25	21,75	21,75	189	189	0,2	10,4	35,6	0,2	38,1	87,7	29,8	1,2
859	Компот из кураги	200	200	1,3	1,3	0	0	31,6	31,6	126	126	0	1,6	6,1	0,1	20,57	10	11,48	0,35
	Хлеб ржанопшен.	60	60	0,8	0,8	0,02	0,02	4,98	4,98	24,4	24,4	0,06	0	0	1,3	16,5	32,5	29	2,25
Итого				20,92	21,65	24,57	27,67	71,73	73,43	614,4	630,4	0,36	18,6	204,6	6,5	125,07	256	95,38	5,6