

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАОУ СОШ №18 г. Липецка

Д.В. Шведун



МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

для одноразового питания стоимостью 40руб.

На 1-е полугодие 2021 учебного года для возрастной категории 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

№ 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
99	Колбаса отварная	98	11,76	19,60	0,20	223,44
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 микроэлементами	50	3,95	0,50	23,00	110,00
Итого			20,46	26,25	82,95	653,44

День 2 вторник

№ 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
369	Рыба припущенная с овощами	45	9,54	2,79	0,00	63,90
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 микроэлементами	40	2,80	0,40	18,40	88,00
Итого			15,94	4,39	64,10	357,90

День 3 среда

№ 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
443	Плов из говядины	40/150	20,52	11,21	35,91	332,50
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
Итого			24,67	11,71	94,71	584,50

День 4 четверг

№ 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
	Огурец свежий	40	0,28	0,04	0,76	6,40
493	Грудки цыплят тушеные в сметанном соусе	63/50	14,27	8,73	2,49	149,92
516	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50
704	Напиток из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	3,95	0,50	23,00	110,00
Итого			24,80	18,42	92,05	636,82

День 5 пятница

№ 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
437	Гуляш из говядины	31/60	13,76	6,44	3,96	130,68
508	Каша гречневая	150	8,40	10,80	41,25	303,00
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
Итого			26,71	17,74	114,81	725,68