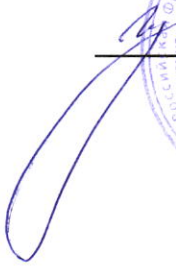


УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МАОУ СОШ №18 г. Липецка

  
\_\_\_\_\_ Д.В. Шведун




## МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ


обедов для одноразового питания, стоимостью 50 руб. 70 коп.  
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  
 Обед

№ сб. реп	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 с цыплятами, сметаной и зеленью	200/16/5/1	5,94	6,81	10,10	120,58
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	23,00	110,00
Итого			26,64	33,46	93,05	778,58

День 2 вторник  
 Обед

№ сб. реп	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	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 с овощами	53	11,24	3,29	0,00	75,26
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			25,43	11,59	88,26	556,86

День 3 среда  
 Обед

№ сб. реп	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
111	Борщ со сметаной и зеленью	200/5/1	6,80	34,16	37,68	94,70
443	Плов из говядины	46/150	21,60	11,80	37,80	350,00
701	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,95	0,50	24,15	110,00
Итого			32,55	46,46	135,43	696,70

День 4 четверг  
 Обед

№ сб. реп	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
	Огурец свежий	40	0,28	0,04	0,76	6,40
132	Рассольник Ленинградский с курицей, сметаной и зеленью	200/18/5/1	7,60	33,60	43,28	135,54
493	Грудки цыплят тушеные в сметанном соусе	60/50	14,27	8,73	2,49	149,92
332	Макароны 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 микронутриентами	50	3,95	0,50	23,00	110,00
Итого			24,80	18,42	92,05	636,82

День 5 пятница  
 Обед

№ сб. реп	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
147	Суп вермишелевый с зеленью	200/1	1,92	4,24	12,86	97,10
437	Гуляш из говядины	40/60	13,90	6,50	4,00	132,00
508	Каша гречневая	150	8,40	10,80	41,25	303,00
702	Компот из свежемор. ягод	200	0,60	0,00	46,60	182,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,95	0,50	23,00	110,00
Итого			28,77	22,04	127,71	824,10