

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАОУ СОШ№18 г. Липецка

Д.В. Шведун



МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

обедов для одноразового питания, стоимостью 77руб.

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
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 |
| | Кукуруза консервированная | 30 | 0,60 | 0,00 | 3,30 | 15,00 |
| 124 | Щи из свежей капусты с курицей, сметаной и зеленью | 250/25/6/1 | 6,36 | 7,30 | 10,42 | 124,70 |
| 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 |
| | Фрукт | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 79,20 |
| Итого | | | 28,38 | 34,67 | 114,31 | 876,90 |

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 |
| 43 | Салат из свежей капусты с зеленью | 50 | 0,7 | 2,55 | 4,45 | 44 |
| 139 | Суп гороховый с зеленью | 250/1 | 7,6 | 5,7 | 20,3 | 163,3 |
| 369 | Рыба припущенная с овощами | 80 | 16,96 | 4,96 | 0,00 | 113,60 |
| 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 |
| | Кондитерское изделие промышленного производства | 30 | 0,15 | 2,40 | 21,00 | 108,00 |
| Итого | | | 32,26 | 14,76 | 110,00 | 700,90 |

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 |
| | Соленый огурец | 30,0 | 0,26 | 0,03 | 0,57 | 4,30 |
| 111 | Борщ с курицей, сметаной и зеленью | 250/25/6/1 | 50,50 | 63,70 | 48,10 | 142,90 |
| 443 | Плов из говядины | 150/50 | 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 | 23,00 | 110,00 |
| | Кондитерское изделие промышленного производства | 30 | 0,15 | 2,40 | 21,00 | 108,00 |
| Итого | | | 76,66 | 78,43 | 166,27 | 857,20 |

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 |
| | Огурец свежий | 40 | 0,28 | 0,04 | 0,76 | 6,40 |
| 132 | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью | 250/18/6/1 | 9,50 | 42,00 | 54,10 | 164,14 |
| 493 | Грудки цыплят тушеные в сметанном соусе | 60/50 | 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 микронутриентами | 50 | 3,95 | 0,50 | 23,00 | 110,00 |
| | Фрукт | 200 | 3,00 | 1,00 | 42,00 | 190,00 |
| Итого | | | 37,30 | 61,42 | 188,15 | 990,96 |