

УТВЕРЖДАЮ



Директор

МАОУ СОШ №18 г. Липецка

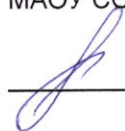
И.В. Шведун

МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

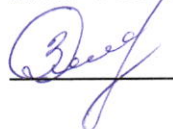
обедов для одноразового питания, стоимостью 80 руб. 00 коп.
На 1-е полугодие 2023 учебного года для возрастной категорий
учащихся 7-10 лет в муниципальных образовательных учреждениях

Разработано:

Шеф-повар
МАОУ СОШ №18 г. Липецка

 Т.В. Третьякова

Калькулятор
МАОУ СОШ №18 г. Липецка

 Н.С. Ермолаева

Липецк 2023г.

1 неделя
 День 1 понедельник
 Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. кккал.
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
124	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/1	1,76	4,34	8,32	80,10
493	Филе индейки тушенное в соусе с овощами	77/50	16,22	18,04	2,50	273,52
516	Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50
	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			28,02	32,03	89,22	800,12

День 2 вторник
 Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. кккал.
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
43	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
139	Суп гороховый с курицей и зеленью	200/1	13,81	8,42	16,28	180,18
390	Котлеты рыбные любительские	100	14,80	3,00	10,00	126,00
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	43	2,32	6,11	29,33	181,46
Итого			39,34	22,88	129,33	859,98

День 3 среда
 Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. кккал.
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
	Соленый огурец	60	1,68	0	1,8	7,2
111	Борщ со сметаной и зеленью	200/1	1,76	50,96	38,48	113,90
443	Плов из говядины	50/150	21,60	11,80	37,80	350,00
631	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			29,19	63,26	138,03	723,10

День 4 четверг
 Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. кккал.
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,68	9,60
132	Рассольник Ленинградский с курицей, сметаной и зеленью	200/1	7,60	33,60	43,28	175,50
447	Мясо тушенное с овощами	50/60	8,86	20,36	8,97	256,45
516	Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50
699	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,95	0,50	23,00	110,00
Итого			18,49	30,07	92,05	713,55

День 5 пятница
 Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. кккал.
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,68	9,60
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			29,25	22,10	129,39	833,70