

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАОУ СОШ№18 г. Липецка



Д.В. Шведун


МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

обедов для двухразового питания (завтрак, обед), стоимостью
80руб.


На 1-е полугодие 2021 учебного года для двух возрастных льготных
категорий учащихся 7-10 лет и 11-18 лет с ограниченными
возможностями здоровья 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

Завтрак

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн, Цен, ккал.	
		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	11-18 лет
205	Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	150/5/10	150/5/10	5,68	5,68	4,36	4,36	27,25	27,25	171,00	171,00
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	200/15/7	0,30	0,30	0,00	0,00	15,20	15,20	60,00	60,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	35	35	2,07	2,07	1,65	1,65	26,25	26,25	128,00	128,00
Итого				8,05	8,05	6,01	6,01	68,70	68,70	359,00	359,00

Обед

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн, Цен, ккал.	
		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	11-18 лет
	Кукуруза консервированная	30	30	0,60	0,60	0,00	0,00	3,30	3,30	15,00	15,00
124	Щи из свежей капусты с курицей, сметаной и зеленью	200/25/5/1	250/25/6/1	5,93	6,36	6,29	7,30	8,58	10,62	105,70	124,90
99	Колбаса отварная	100	100	12,00	12,00	20,00	20,00	0,20	0,20	228,00	228,00
511	Рис отварной	150	150	3,75	3,75	6,15	6,15	38,55	38,55	228,00	228,00
	Сок натуральный	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	21,20	21,20	92,00	92,00
	Хлеб ржано- пшеничный обогащенный микронутриентами	50	50	3,95	3,95	0,50	0,50	23,00	23,00	110,00	110,00
	Фрукт	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	66,00	66,00
Итого				27,83	28,26	33,54	34,55	109,53	111,57	844,70	863,90
Итого за день				35,88	36,30	39,55	40,56	178,23	180,27	1203,70	1222,90

День 2 вторник

Завтрак

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн, Цен, ккал.	
		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	11-18 лет
	Батон йодированный	30	30	2,40	2,40	0,60	0,60	16,50	16,50	84,00	84,00
302	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	220/6	5,6	6,16	10,36	11,44	26,4	29,04	230	253
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	200/15/7	0,30	0,30	0,00	0,00	15,20	15,20	60,00	60,00
Итого				8,30	8,86	10,96	12,04	58,10	60,74	374,00	397,00

Обед

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн, Цен, ккал.	
		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	11-18 лет
43	Салат из свежей капусты с зеленью	40	40	0,56	0,56	2,04	2,04	3,56	3,56	35,20	35,20
139	Суп гороховый с зеленью	200/1	250/1	6,08	7,60	4,56	5,70	16,30	20,30	130,70	163,30
369	Рыба припущенная с овощами	67	67	14,20	14,20	4,15	4,15	0,00	0,00	95,14	95,14
520	Картофельное пюре	150	150	3,20	3,20	1,20	1,20	22,10	22,10	112,00	112,00
705	Напиток из шиповника	200	200	0,40	0,40	0,00	0,00	23,60	23,60	94,00	94,00
	Хлеб ржано- пшеничный обогащенный микронутриентами	50	50	3,95	3,95	0,50	0,50	23,00	23,00	110,00	110,00
Итого				28,39	29,91	12,45	13,59	88,56	92,56	577,04	609,64
Итого за день				36,69	38,77	23,41	25,63	146,66	153,30	951,04	1006,64