

УТВЕРЖДАЮ



Директор
МАОУ СОШ №18 г. Липецка

Д.В. Шведун

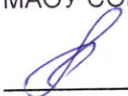
МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

для одноразового питания, обед стоимостью 20руб.

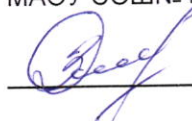
На 1-е полугодие 2023 учебного года для возрастной категорий
учащихся 11-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях

Разработано:

Шеф-повар
МАОУ СОШ №18 г. Липецка

 Т.В. Третьякова

Калькулятор
МАОУ СОШ №18 г. Липецка

 Н.С. Ермолаева

Липецк 2023г.

1 неделя

День 1 понедельник

Обед

№ сб. реп	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
124	Щи из свежей капусты с курицей, сметаной и зеленью	250/1	10,72	9,48	10,52	152,78
684,686	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	116,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,50	0,50	23,00	110,00
Итого			14,42	9,98	48,52	378,78

День 2 вторник

Обед

№ сб. реп	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
139	Суп гороховый с зеленью	250/1	7,6	5,7	20,3	163,3
705	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,50	0,50	23,00	110,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	15	1,5	1,05	8,85	33
Итого			11,50	6,20	66,90	367,30

День 3 среда

Обед

№ сб. реп	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
111	Борщ с курицей, сметаной и зеленью	250/1	8,04	63,70	48,10	248,50
631	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
Итого			12,19	64,20	106,90	500,50

День 4 четверг

Обед

№ сб. реп	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
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/1	9,5	42	54,1	163,06
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			13,55	42,50	101,30	366,06

День 5 пятница

Обед

№ сб. реп	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
147	Суп вермишелевый с зеленью	250/1	1,92	4,24	12,66	96,90
634	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
	Кондитерское изделие промышленного производства	10	1,00	0,70	5,90	22,00
Итого			7,47	5,44	88,16	410,90

2 недели

День 6 понедельник

Обед

№ сб. реп	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
124	Щи из свежей капусты с курицей, сметаной и зеленью	250/1	10,72	9,48	10,52	152,78
684,686	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	116,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,95	0,50	23,00	110,00
Итого			14,87	9,98	48,52	378,78

День 7 вторник

Обед

№ сб. реп	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
139	Суп фасолевый с зеленью	250/1	7,60	5,70	20,30	163,30
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			11,95	6,20	66,90	367,30

День 8 среда

Обед

№ сб. реп	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
111	Борщ со сметаной и зеленью	250/1	2,16	63,70	48,10	135,10
634	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
	Кондитерское изделие промышленного производства	7	1,00	0,70	5,90	22,00
Итого			7,71	64,90	123,60	449,10

День 9 четверг

Обед

№ сб. реп	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
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/1	9,50	42,00	54,10	144,70
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
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	2,59	1,75	24,61	122,85
Итого			17,24	44,25	133,31	503,55

День 10 пятница

Обед

№ сб. реп	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
147	Суп вермишелевый с зеленью	250/1	2,40	5,30	15,70	121,00
631	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,95	0,50	23,00	110,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	1,58	9,80	22,40	185,50
Итого			8,13	15,60	96,90	558,50