

УТВЕРЖДАЮ



МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

обедов для одноразового питания, стоимостью 80руб.

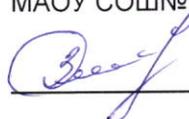
На 1-е полугодие 2023 учебного года для возрастной категории
учащихся 11-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях

Разработано:

Шеф-повар
МАОУ СОШ №18 г. Липецка

 Т.В. Третьякова

Калькулятор
МАОУ СОШ №18 г. Липецка

 Н.С. Ермолаева

Липецк 2023г.

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
124	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/1	2,16	5,20	10,32	97,70
493	Филе индейки тушенное в соусе с овощами	72/50	15,24	16,94	2,50	259,72
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			27,45	31,79	91,22	803,92

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 свеклы	100	1,425	6,089	8,36	93,9
139	Суп гороховый с курицей и зеленью	250/1	15,33	9,56	20,28	212,78
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 промышленного производства	25	0,88	4,75	16,00	110,00
Итого			38,55	19,01	114,98	764,78

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	60	1,68	0	1,8	7,2
111	Борщ со сметаной и зеленью	250/1	128,50	63,70	48,10	135,10
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	23,00	110,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	15	1,00	6,40	11,00	108,00
Итого			156,93	82,40	157,50	852,30

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
	Помидор свежий	60	0,53	0,12	1,61	10,80
132	Рассольник Ленинградский с курицей, сметаной и зеленью	250/1	9,50	42,00	54,10	194,38
447	Мясо тушенное с овощами	60/50	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
	Фрукт	180	0,72	0,72	17,64	79,20
Итого			28,75	72,85	163,72	988,33

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
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,68	9,60
147	Суп вермишелевый с курицей зеленью	250/1	2,40	5,30	15,70	121,00
437	Гуляш из говядины	50/75	17,65	8,26	5,08	167,64
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			33,48	24,92	133,31	893,24

2 неделя
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 со сметаной и зеленью	250/1	9,48	8,20	8,50	129,78
437	Гуляш из говядины	45/60	14,60	6,83	4,20	138,60
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			32,78	21,68	95,45	698,38

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
33	Салат из свежей капусты	60	0,86	3,65	5,02	56,34
139	Суп фасолевый с зеленью	250/1	7,60	5,70	20,00	163,00
369	Рыба припущенная с овощами	72	15,26	4,46	0,00	102,24
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			31,27	15,52	93,72	637,58

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
	Огурец соленый	60	1,68	0,00	1,80	7,20
111	Борщ с курицей, сметаной и зеленью	250/1	2,16	63,70	48,10	135,10
443	Плов из говядины	50/150	16,85	9,20	29,48	273,00
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
Итого			25,23	73,40	148,98	707,30

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
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,68	9,6
132	Рассольник Ленинградский с курицей, сметаной и зеленью	250/1	9,50	42,00	54,10	194,38
493	Куриное филе тушенное в соусе с овощами	60/50	8,47	19,47	8,58	245,30
516	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
	Кондитерское изделие промышленного производства	35	2,59	1,75	24,61	122,85
Итого			31,29	72,93	177,77	1052,63

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
	Салат из квашенной капусты	50	1,15	0,00	0,60	7,00
147	Суп вермишелевый с курицей зеленью	250/1	2,40	5,30	15,80	121,10
495	Котлета куриная	86	17,63	19,78	2,15	258,00
520	Картофельное пюре	150	3,20	1,20	22,10	112,00
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	45	1,50	7,40	10,30	114,00
Итого			30,03	34,18	109,75	864,10