

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАОУ СОШ №18 г. Липецка

Д.В. Шведун



МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

**для трёхразового питания - завтрак, обед, полдник стоимостью 105руб.
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

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. ккал
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
304	Каша молочная рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5	4,81	16,15	47,63	364,50
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	10	1,00	0,70	5,90	22,00
Итого			6,11	16,85	68,73	446,50

Обед

№ сб. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. ккал
		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	73/50	15,44	17,16	2,50	262,48
516	Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50
684,686	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	116,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,95	0,50	23,00	110,00
Итого			26,44	31,15	83,02	813,08

Полдник

№ сб. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	7,00	4,00	80,00	209,00
692	Кофейный напиток	200	2,40	3,60	27,90	148,00
Итого			9,40	7,60	107,90	357,00
	Всего за день:		41,95	55,60	259,65	1616,58

День 2 вторник

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
	Батон йодированный	30	7,92	2,67	15,15	103,00
302	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	5,6	10,36	26,4	230
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
Итого			13,82	13,03	56,75	393,00

Обед

№ сб. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал
		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	90	13,32	2,70	9,00	113,40
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			34,68	12,82	93,98	609,58

Полдник

№ сб. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. ккал
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
769,767	Булочка "Домашняя"	75	5,63	9,90	91,35	295,50
	Кисель плодово-ягодный	200	11,80	13,50	17,30	246,00
Итого			17,43	23,40	108,65	541,50
	Всего за день:		65,92	49,25	259,38	1544,08

День 3 среда

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
302	Каша пшеничная с маслом и сахаром	200/5	8,20	12,40	51,00	358,00
3	Батон йодтированный	30	2,40	0,60	16,50	84,00
694,693	Какао на сгущенном молоке	200	4,70	5,00	31,80	187,00
Итого			15,30	18,00	99,30	629,00

Обед

№ сб. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
	Соленый огурец	28	0,784	0	0,84	3,36
111	Борщ со сметаной и зеленью	200/1	6,80	34,16	37,68	94,70
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	3,50	0,50	23,00	110,00
Итого			32,10	46,46	134,28	696,70

Полдник

№ сб. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал.
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
11	Бутерброд с колбасой	30/20	4,80	4,60	16,54	129,60
684,686	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	116,00
Итого			5,00	4,60	31,54	245,60
Всего за день:			52,40	69,06	265,12	1571,30

День 4 четверг

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
340	Омлет натуральный с маслом	80/5	8,01	17,51	1,55	197,70
692	Кофейный напиток	200	2,40	3,60	27,90	148,00
	Батон йодтированный	30	2,40	0,60	16,50	84,00
Итого			12,81	21,71	45,95	429,70

Обед

№ сб. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
	Помидор свежий	30	0,26	0,06	0,81	5,40
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/1	7,60	33,60	43,28	116,10
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
Итого			25,87	63,67	134,46	825,45

Полдник

№ сб. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
	Сырок творожный	40	0,00	0,00	0,00	159,00
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
Итого			0,30	0,00	15,20	219,00
Всего за день:			38,98	85,38	195,61	1474,15

День 5 пятница

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
	Батон йодированный	30	2,40	0,60	16,50	84,00
304	Каша молочная рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5	8,60	13,80	49,60	366,00
684,686	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	116,00
Итого			11,20	14,40	81,10	566,00

Обед

№ сб. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
147	Суп вермишелевый с курицей и зеленью	200/1	1,92	4,24	12,66	96,90
437	Гуляш из говядины	50/60	15,29	7,15	4,40	145,20
508	Каша гречневая	150	8,70	7,80	42,60	279,00
702	Компот из свежемор. ягод	200	0,60	0,00	46,60	182,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,50	0,50	23,00	110,00
Итого			30,01	19,69	129,26	813,10

Полдник

№ сб. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
	Булочка домашняя	75	5,46	9,39	40,44	268,50
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
Итого			5,76	9,39	55,64	328,50
Всего за день			46,97	43,48	266,00	1707,60

2 неделя

День 6 понедельник

Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
3	Бутерброд с маслом	30/5	1,54	12,60	9,52	161,00
694,693	Какао на сгущенном молоке	200	4,70	5,00	31,80	187,00
Итого			6,24	17,60	41,32	348,00

Обед

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал
		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
437	Гуляш из говядины	40/60	13,90	6,50	4,00	132,00
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00
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			23,11	17,49	88,87	666,10

Полдник

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен., ккал
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
768	Ватрушка с творогом	75	7,20	16,30	30,70	299,00
	Ряженка	200	6,00	12,00	8,20	169,00
Итого			13,20	28,30	38,90	468,00
Всего за день			42,55	63,39	169,09	1482,10

день 7 вторник

Завтрак

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал.
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
311	Каша молочная манная с маслом и сахаром	200/5	4,80	8,20	30,40	222,00
	Сушка	10	1,00	0,70	5,90	22,00
692	Кофейный напиток	200	2,40	3,60	27,90	148,00
Итого			8,20	12,50	64,20	392,00

Обед

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал.
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
139	Суп фасолевый с зеленью	200/1	6,08	4,56	16,00	130,40
369	Рыба припущенная с овощами	73	15,48	4,53	0,00	103,66
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	3,50	0,50	23,00	110,00
Итого			28,66	10,79	84,70	550,06

Полдник

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал.
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
3	Бутерброд с маслом	30/5	1,54	12,60	9,52	161,00
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
Итого:			1,84	12,60	24,72	221,00
Всего за день:			38,70	35,89	173,62	1163,06

День 8 среда

Завтрак

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал.
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
	Батон йодированный	30	7,92	2,67	15,15	103,00
302	Каша пшенная с маслом и сахаром	200/5	8,20	12,40	56,10	393,80
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
Итого			16,42	15,07	86,45	556,80

Обед

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал.
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
111	Борщ со сметаной и зеленью	200/1	1,76	50,96	38,48	113,90
443	Плов из говядины	34/150	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	3,50	0,50	23,00	110,00
Итого			22,70	60,66	137,56	678,90

Полдник

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал.
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
313	Запеканка творожная	80	14,03	9,64	13,72	197,60
	Кисель плодово-ягодный	200	11,80	13,50	17,30	246,00
Итого:			25,83	23,14	31,02	443,60
Всего за день:			64,95	98,87	255,03	1679,30

День 9 четверг

Завтрак

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
340	Омлет натуральный с маслом	80/5	8,01	17,51	1,55	197,70
692	Кофейный напиток	200	2,40	3,60	27,90	148,00
	Бутерброд с маслом	30/5	1,54	12,60	9,52	161,00
Итого			11,95	33,71	38,97	506,70

Обед

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/1	7,60	33,60	43,28	133,38
493	Куриное филе тушенное в соусе с овощами	60/50	13,80	2,60	5,50	127,00
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	3,50	0,50	23,00	110,00
Итого			31,20	45,85	137,58	740,88

Полдник

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, Г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
	Кондитерское изделие промышленного производства	35	2,59	1,75	24,61	122,85
	Сок натуральный	200,00	0,00	0,00	22,80	92,00
Итого			2,59	1,75	47,41	214,85
	Всего за день:		45,74	81,31	223,96	1462,43

День 10 пятница

Завтрак

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
	Батон йодированный	30	30	7,92	7,92	2,67
304	Каша молочная рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5	8,60	13,80	49,60	402,60
694,693	Какао на сгущенном молоке	200	4,70	5,00	31,80	187,00
Итого			43,30	26,72	89,32	592,27

Обед

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
	Салат из квашенной капусты	60	1,38	0,00	0,72	35,37
147	Суп вермишелевый с зеленью	200/1	1,92	4,24	12,86	97,10
495	Котлета куриная	90	29,48	5,37	0,46	170,17
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	3,50	0,50	23,00	110,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	23	0,80	5,60	12,60	106,00
Итого			40,48	16,91	107,54	772,64

Полдник

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
	Бутерброд с маслом	30/5	1,54	12,60	9,52	161,00
684,686	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	116,00
Итого			1,74	12,60	24,52	277,00
Всего за день:			85,52	56,23	221,37	1641,91