

УТВЕРЖДАЮ



Директор
МАОУ СОШ №18 г. Липецка

Д.В. Шведун

МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

обедов для двухразового питания (завтрак, обед), стоимостью
112руб.

На 1-е полугодие 2023 учебного года для льготной категории
учащихся 7-10 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 2023г.

I неделя

День 1 понедельник

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
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	20	2,00	1,40	11,80	44,00
Итого			7,11	17,55	74,63	468,50

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 с курицей, сметаной и зеленью	200/1	9,48	8,20	8,50	129,78
493	Филе индейки тушенное в соусе с овощами	70/50	14,85	16,50	2,50	254,20
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
	Кондитерское изделие промышленного производства	35	2,59	1,75	24,61	122,85
Итого			36,97	36,10	114,01	953,33
Итого за день			44,08	53,65	188,64	1421,83

День 2 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
	Бутерброд с маслом	30/5	1,54	12,60	9,52	161,00
302	Каша молочная геркулесовая с маслом	220/6	5,28	11,00	23,54	215,60
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
Итого			7,12	23,60	48,26	436,60

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
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	103	15,24	3,09	10,30	129,78
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	78	4,21	11,08	53,20	329,16
Итого			41,67	27,94	153,50	1011,46
Итого за день			48,79	51,54	201,76	1448,06

День 3 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	2,40	0,60	16,50	84,00
302	Каша пшеничная с маслом и сахаром	220/5	8,20	12,40	51,00	358,00
694,693	Какао на сгущенном молоке	200	4,70	5,00	31,80	374,00
Итого			15,30	18,00	99,30	816,00

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
	Огурец соленый	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	16,20	8,85	28,35	262,50
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			22,11	60,31	125,63	628,40
Итого за день			37,41	78,31	224,93	1444,40

День 4 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
3	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
	Помидор свежий	60	0,53	0,12	1,61	10,80
132	Рассольник Ленинградский с курицей, сметаной и зеленью	200/1	7,60	33,60	43,28	175,50
447	Мясо тушенное с овощами	66/50	8,93	20,53	9,05	258,68
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	200	0,80	0,80	19,60	88,00
Итого			27,01	64,70	154,94	980,48
Итого за день			38,96	98,41	193,91	1487,18

День 5 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
3	Бутерброд с маслом	30/5	1,54	12,60	9,52	161,00
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			10,34	26,40	74,12	643,00

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
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,68	9,60
147	Суп вермишелевый с зеленью	200/1	1,92	4,24	12,86	96,80
437	Гуляш из говядины	56/75	18,21	8,52	5,24	172,92
508	Каша гречневая	150	8,40	10,80	41,25	303,00
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
	Кондитерское изделие промышленного производства	35	2,59	1,75	24,61	122,85
Итого			36,15	25,87	155,24	997,17
Итого за день			46,49	52,27	229,36	1640,17

2 неделя

День 6 понедельник

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
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 с курицей, сметаной и зеленью	200/1	1,76	4,34	8,32	80,10
437	Гуляш из говядины	50/60	15,29	7,15	4,40	145,20
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
	Кондитерское изделие промышленного производства	35	2,59	1,75	24,61	122,85
Итого			28,34	19,89	120,07	778,15
Итого за день			34,58	37,49	161,39	1126,15

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	180/5	2,87	4,55	19,22	128,95
	Кондитерское изделие промышленного производства	10	1,00	0,70	5,90	22,00
692	Кофейный напиток	200	2,40	3,60	27,90	148,00
Итого			5,27	8,15	47,12	276,95

Обед 2,4356 37,56

№ 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
33	Салат из свежей капусты	60	0,86	3,65	5,02	56,34
139	Суп фасолевый с зеленью	200/1	6,08	4,56	16,00	130,40
369	Рыба припущенная с овощами	89	18,87	5,52	0,00	126,38
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			33,35	15,43	89,72	629,12
Итого за день			38,62	23,58	136,84	906,07

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	84,00
302	Каша пшенная с маслом и сахаром	220/5	6,60	9,90	32,78	257,40
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
Итого			14,82	12,57	63,13	401,40

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
	Огурец соленый	60	1,68	0,00	1,80	7,20
111	Борщ со сметаной и зеленью	200/1	1,76	50,96	38,48	113,90
443	Плов из говядины	56/150	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			24,83	60,66	139,36	686,10
Итого за день			39,65	73,23	202,49	1087,50

День 9 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
3	Бутерброд с маслом	30/5	2,31	0,90	15,90	161,50
161	Суп молочный вермишелевый	200	5,80	6,60	19,34	160,00
684,686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
Итого			8,41	7,50	50,44	381,50

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
132	Рассольник с курицей, сметаной и зеленью	200/1	7,60	33,60	43,28	165,78
493	Куриное филе тушенное в соусе с овощами	70/50	15,90	2,85	6,00	138,00
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	3,95	0,50	23,00	110,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	23	0,12	1,84	16,10	82,80
Итого			33,87	47,94	154,18	867,08
Итого за день			42,28	55,44	204,62	1248,58

День 10 пятница

Завт

№ 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	84,00
304	Каша молочная рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5	8,60	13,80	49,60	366,00
694,693	Какао на сгущенном молоке	200	4,70	5,00	31,80	187,00
Итого			21,22	21,47	96,55	637,00

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 зеленью	200/1	1,92	4,24	12,56	96,80
495	Котлета куриная	95	30,78	5,61	0,48	177,65
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
Итого			40,05	11,55	93,94	638,45
Итого за день			61,27	33,01	190,48	1275,45