

УТВЕРЖДАЮ



Директор
МАОУ СОШ №18 г. Липецка

Д.В. Шведун

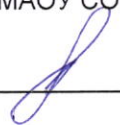
МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

для одноразового питания стоимостью 55руб.

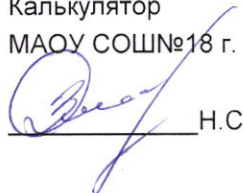
На 1-е полугодие 2023 учебного года для возрастной категории
учащихся 11-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях

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

№ 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	2,16	5,20	10,32	97,70
493	Филе индейки тушенное в соусе с овощами	60/50	12,90	14,30	2,50	226,60
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			24,31	29,15	85,02	794,80

День 2 вторник

№ 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
390	Котлеты рыбные любительские	75	11,10	2,25	7,50	94,50
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	40	2,80	0,40	18,40	88,00
Итого			25,10	9,55	91,90	551,80

День 3 среда

№ 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 из свежей капусты с зеленью	250/1	2,00	5,20	13,10	106,00
443	Плов из говядины	34/150	20,52	11,21	35,91	332,50
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			24,67	11,71	94,71	584,50

День 4 четверг

№ 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
	Помидор свежий	44	0,3872	0,088	1,1836	7,92
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/1	9,5	42	54,1	163,06
447	Мясо тушенное с овощами	60/50	8,47	19,47	8,58	245,30
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			27,51	71,21	145,26	863,78

День 5 пятница

№ 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 курицей и зеленью	250/1	1,92	4,24	12,66	96,90
437	Гуляш из говядины	34/60	13,76	6,44	3,96	130,68
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
Итого			26,71	17,74	114,81	725,68

2 неделя

День 6 понедельник

№ 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	2,16	5,20	10,32	97,70
437	Гуляш из говядины	38/60	13,76	6,44	3,96	130,68
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	3,95	0,50	23,00	110,00
Итого			21,66	13,09	80,51	584,68

День 7 вторник

№ 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
369	Рыба припущенная с овощами	40	8,48	2,48	0,00	56,80
520	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112
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			23,63	9,88	89,00	536,10

День 8 среда

№ 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
443	Плов из говядины	30/150	20,52	11,21	35,91	332,50
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			27,23	75,41	153,61	759,60

День 9 четверг

№ 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
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	3,95	0,50	23,00	110,00
Итого			33,55	54,25	148,40	752,20

День 10 пятница

№ 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	1,80	3,10	6,50	56,00
147	Суп вермишелевый с зеленью	250/1	2,40	5,30	15,70	121,00
495	Котлета куриная	83	26,89	4,90	0,42	155,21
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			38,44	15,00	103,52	696,21