

УТВЕРЖДАЮ



Директор

МАОУ СОШ №18 г. Липецка

Д.В. Шведун

МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

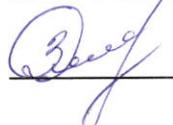
обедов для одноразового питания, стоимостью 80 руб. 00 коп.
На 1-е полугодие 2023 учебного года для возрастной категорий
учащихся 7-10 лет в муниципальных образовательных учреждениях

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
 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 | 77/50 | 16,22 | 18,04 | 2,50 | 273,52 |
| 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 | | | 28,02 | 32,03 | 89,22 | 800,12 |

День 2 вторник
 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 | 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 | 43 | 2,32 | 6,11 | 29,33 | 181,46 |
| Итого | | | 39,34 | 22,88 | 129,33 | 859,98 |

День 3 среда
 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 | 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 | 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 | 24,15 | 110,00 |
| Итого | | | 29,19 | 63,26 | 138,03 | 723,10 |

День 4 четверг
 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 |
| | Огурец свежий | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,68 | 9,60 |
| 132 | Рассольник Ленинградский с курицей, сметаной и зеленью | 200/1 | 7,60 | 33,60 | 43,28 | 175,50 |
| 447 | Мясо тушенное с овощами | 50/60 | 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 | | | 18,49 | 30,07 | 92,05 | 713,55 |

День 5 пятница
 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 |
| | Огурец свежий | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,68 | 9,60 |
| 147 | Суп вермишелевый с зеленью | 200/1 | 1,92 | 4,24 | 12,86 | 97,10 |
| 437 | Гуляш из говядины | 40/60 | 13,90 | 6,50 | 4,00 | 132,00 |
| 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 | | | 29,25 | 22,10 | 129,39 | 833,70 |

| № 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 |
| 437 | Гуляш из говядины | 46/60 | 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 | | | 25,05 | 17,82 | 95,27 | 648,70 |

День 7 вторник
 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 |
| 33 | Салат из свежей капусты | 40 | 0,56 | 2,04 | 3,56 | 35,20 |
| 139 | Суп фасолевый с зеленью | 200/1 | 6,08 | 4,56 | 16,00 | 130,40 |
| 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 | | | 29,45 | 12,76 | 88,26 | 583,84 |

День 8 среда
 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 |
| | Огурец соленый | 60 | 1,68 | 0,00 | 1,80 | 7,20 |
| 111 | Борщ со сметаной и зеленью | 200/1 | 6,80 | 34,16 | 37,68 | 94,70 |
| 443 | Плов из говядины | 46/150 | 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 | | | 29,88 | 43,86 | 138,56 | 666,90 |

День 9 четверг
 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 |
| | Огурец свежий | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,68 | 9,6 |
| 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 | 73/50 | 16,53 | 2,93 | 6,15 | 141,30 |
| 516 | Макаронные 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 | 21 | 2,00 | 1,68 | 15,12 | 84,00 |
| Итого | | | 36,86 | 47,92 | 155,03 | 848,78 |

День 10 пятница
 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 |
| | 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 | 81 | 26,24 | 4,78 | 0,41 | 151,47 |
| 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 | 20 | 0,80 | 5,60 | 12,60 | 106,00 |
| Итого | | | 37,69 | 16,32 | 107,49 | 753,94 |