СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ
Инженерно-
технологическая
школа № 27 г. Липецка

А.В. Мочалов

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Ника-плюс"

С. Ю. Фролов

МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

для одноразового питания (горячий завтрак)
для учащихся 5-11 классов из семей опекуна(попечителя), приемных семей и многодетных семей в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 55 рублей 00 копеек

1 неделя

День 1 понедельник

Одноразовое питание

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
405	Салат из белокочанной капусты	50	1,2	4,6	5,4	73,0	0,0	4,0	0,8	0,4	10,6	15,4	19,3	0,3
439	Печень тушенная в соусе	40/40	9,0	9,1	2,6	108,0	0,1	29,7	0,2	1,3	26,2	196,0	13,3	4,0
516	Макароны отварные	150	11,03	13,65	49,70	244,54	0,1	0,0	0,0	3,7	13,0	123,9	9,8	2,2
634	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	1,6	0,9	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	32,50	2,50	0,46	12,25	13,22	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
Всего			22,7	23,2	79,6	423,8	0,3	29,7	0,2	5,0	52,2	344,4	44,4	8,0

День 2 вторник

Одноразовое питание

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
40	Салат из моркови с сахаром	50	0,43	2,61	3,94	40,95	0,03	2,88	0,00	0,00	11,76	21,87	14,15	0,49
499	Биточки из филе цыпленка	60	17,64	10,02	4,14	207,68	0,1	0,4	0,0	0,0	20,6	164,7	23,0	2,0
511	Рис отварной	150	4,2	10,5	15,8	351,0	0,0	0,1	0,9	0,4	6,4	96,3	31,5	0,7
701	Напиток яблочный	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,000	15,000	0,000	0,000	4,500	0,000	1,000	0,150
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,5	0,5	12,3	13,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	22,9	20,4	1,6
Всего			24,5	21,0	67,9	713,9	0,2	15,5	0,9	0,4	43,2	283,8	75,9	4,4

День 3 среда

Одноразовое питание

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
32	Салат из отварной свеклы с маслом	50,00	0,93	2,57	4,13	70,43	0,02	0,02	13,13	13,13	4,80	0,09	7,20	0,32
433	Мясо тушеное	40/40	8,34	3,90	2,40	218,00	0,05	0,37	0,00	0,17	11,83	98,95	21,11	2,21
516	Макароны отварные	150	11,03	13,65	49,70	244,54	0,1	0,0	0,0	3,7	13,0	123,9	9,8	2,2
648	Кисель ягодный из концентрата	200	0,00	0,00	42,20	162,00	0,00	15,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,00	0,15
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58
Всего			21,87	18,01	106,55	637,76	0,19	15,37	0,00	3,85	40,99	245,71	52,33	6,18

День 4 четверг

Одноразовое питание

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен. ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
16	Винегрет	50	0,7	5,1	3,4	62,0	0,0	8,1	0,0	0,1	2,5	0,1	5,5	0,3
487	Цыплята отварные, соус красный основной	60/40	8,3	3,9	2,4	239,5	0,1	0,4	11,8	99,0	21,1	2,2	9,50	0,40
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	13,3	12,6	48,1	414,0	0,1	0,0	0,0	3,7	13,0	123,9	9,8	2,2
701	Напиток яблочный	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,000	15,000	0,000	0,000	4,500	0,000	1,000	0,150
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,5	0,5	12,3	13,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	22,9	20,4	1,6
Всего			24,3	17,0	98,6	808,7	0,2	15,4	11,8	102,6	50,3	149,0	40,7	4,4

День 5 пятница

Одноразовое питание

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Томат (огурец) консервированный	30	0,47	0,75	8,90	17,00	0,010	6,565	0,000	0,030	2,400	0,045	3,600	0,160
461	Тефтели мясные	60/30	6,93	8,20	6,53	128,53	0,02	0,53	0,00	0,00	11,00	53,50	9,50	0,40
520	Картофельное пюре	150	6,3	15,1	28,4	220,5	0,1	3,7	0,0	0,2	64,3	95,7	27,2	0,9
340	Омлет натуральный	70/5	10	16,7	1,9	295	0,03	0,03	0	0	96	30,09	5,9	0,35
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,0	0,0	0,0	4,1	4,1	0,0	0,4	17,3	2,9
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,5	0,5	12,3	13,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	22,9	20,4	1,6
Всего			16,0	23,7	62,3	422,3	0,2	4,2	4,1	4,2	86,9	172,4	74,4	5,7

2 неделя

День 6 понедельник

Одноразовое питание

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
43	Салат из свежей капусты с морковью	50	0,70	2,05	1,65	44,00	0,0	10,0	0,0	0,0	18,0	12,0	0,0	0,1
413	Колбаса отварная	60	6,66	14,40	0,96	160,00	0,0	35,6	0,0	0,0	20,4	5,9	1,7	1,2
516	Макароны отварные	150	11,03	13,65	49,70	244,54	0,1	0,0	0,0	3,7	13,0	123,9	9,8	2,2
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	116,00	0,1	20,0	0,0	0,3	16,0	56,0	84,0	1,2
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	22,9	20,4	1,6
Всего			20,8	28,5	94,3	533,8	0,2	55,6	0,0	4,0	61,0	208,7	115,9	6,2

День 7 вторник

Одноразовое питание

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Томат (огурец) консервированный	30	0,47	0,75	8,90	17,00	0,010	6,565	0,000	0,030	2,400	0,045	3,600	0,160
499	Биточки из филе цыпленка	60	17,64	10,02	4,14	207,68	0,1	0,4	0,0	0,0	20,6	164,7	23,0	2,0
520	Картофельное пюре	150	6,30	15,05	28,35	220,54	0,13	3,66	0,04	0,18	64,26	95,68	27,23	0,86
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	1,6	0,9	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,5	0,5	12,3	13,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	22,9	20,4	1,6
Всего			26,6	25,5	59,7	499,4	0,3	4,1	0,0	0,2	97,8	284,9	71,5	4,6

День 8 среда

Одноразовое питание

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
33	Салат из отварной свеклы с маслом	50	0,53	2,28	3,14	70,42	0,0	3,6	0,0	0,0	13,2	15,4	7,8	0,5
443	Плов	50/175	63,0	25,6	81,3	402,8	0,1	0,0	0,8	0,3	18,9	161,4	46,2	2,3
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	116,0	0,1	20,0	0,0	0,3	16,0	56,0	84,0	1,2
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,5	0,5	12,3	13,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	22,9	20,4	1,6
Всего			66,1	26,1	124,9	532,0	0,1	20,0	0,3	0,4	46,5	240,3	150,6	5,1

День 9 четверг

Одноразовое питание

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
16	Винегрет	50	0,7	5,1	3,4	62,0	0,0	8,1	0,0	0,1	2,5	0,1	5,5	0,3
451	Котлета мясная с соусом	60/30	12,51	10,71	10,44	192,00	0,05	0,37	0,00	0,17	11,83	98,95	21,11	2,21
516	Макароны отварные	150	11,0	13,7	49,7	244,5	0,1	0,0	0,0	3,7	13,0	123,9	9,8	2,2
701	Напиток яблочный	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,000	15,000	0,000	0,000	4,500	0,000	1,000	0,150
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,5	0,5	12,3	13,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	22,9	20,4	1,6
Всего			26,2	24,8	108,2	591,8	0,2	15,4	0,0	3,9	41,0	245,7	52,3	6,2

День 10 пятница

Одноразовое питание

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
40	Салат из моркови с сахаром	50	0,43	2,61	3,94	40,95	0,03	2,88	0,00	0,00	11,76	21,87	14,15	0,49
437	Гуляш	40/40	8,3	3,9	2,4	127,2	0,1	0,4	0,0	0,2	11,8	99,0	21,1	2,2
511	Рис отварной	150	4,2	10,5	15,8	351,0	0,0	0,1	0,9	0,4	6,4	96,3	31,5	0,7
366	Запеканка с творогом, соус ягодный	70/20	17,1	12,2	15,5	243,9	0,0	0,0	0,2	0,2	110,2	143,6	15,2	0,4
685	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	0,0	2,2	0,0	0,0	18,1	9,6	7,3	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,5	0,5	12,3	13,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	22,9	20,4	1,6
Всего			15,3	14,9	45,6	551,4	0,1	2,6	0,9	0,5	48,0	227,7	80,4	5,3