

Рассмотрено и утверждено:
Директор МАОУ СОШ № 29
г. Липецка «Университетская»
Т.П. Зайцева



МЕНЮ

МАОУ СОШ № 29 г. Липецка «Университетская»

Примерное двухнедельное меню - трехразовое
(из расчета 105 рублей в день на одного учащегося, в том числе: 80
рублей за счет средств бюджета, 25 рублей за счет родительской
доплаты) - для учащихся 1-4 классов, посещающих группы
продленного дня
на 1 полугодие 2024-2025 учебного года

Меню составила:

Калькулятор МАОУ СОШ № 29

г. Липецка «Университетская»

 Н.А. Барышникова

г. Липецк
2024-2025 учебный год

1 неделя День 1 понедельник Завтрак

№ сб. ре	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен. ккал.		Витамины			
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет	7				
302	Каша молочная рисовая с маслом	200/5		4,92		8,2		32,39		223,45		С	0,45		
685	Чай с сахаром	200/15		0,2		0		15		58		0			
	Батон йодированный	30		4,43		7,07		6,88		115,97		0			
ИТОГО				9,55		15,27		54,27		397,42		0,45			

Обед

№ сб. ре	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен. ккал.		Витамины			
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет					
40	Салат из св. капусты	50		0,6		1,65		5,85		41		С	2,1		
139	Суп гороховый с зеленью	200/1		4,96		4,48		17,84		133,6		0,01			
498	Котлета из птицы	60		9,66		9,06		9,06		157,02		0			
332	Макароны отварные	150		5,25		6,15		35,25		220,8		0			
699	Напиток лимонный	200		0,1		0		25,2		96		1,1			
	Хлеб с ламинариями	35		2,5		0,46		12,25		65		0,01			
	Фрукт	100		0,9		0,2		8,1		43		60			
Итого				23,97		22		113,55		756,42		63,22			

Полдник

№ сб. ре	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углевод ы, г		Эн. цен, ккал.		Витамины			
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет					
	Рогалик слоенный с начинкой	50		10,58		7,9		39,63		249,59		0,56			
692	Какао с молоком	200		4,07		3,54		17,58		118,88		1,59			
Итого				14,65		11,44		57,21		368,47		2,15			
Всего				48,17		48,71		225,03		1522,31		65,82			

День 2 Вторник Завтрак

№ сб. ре ц	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины			
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		С			
302	Каша молочная манная с маслом	200/5		4,92		8,41		31,16		327,55		1,39			
686	Чай с лимоном	200/15		0,3		0		15,2		60		0,1			
	Кондитерские изделия	30		1,34		16,9		25,9		100,5		0,08			
Итого				6,56		25,31		72,26		488,05		1,57			

Обед

№ сб. реп	Наименование продукта		Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины	
			7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет			
49	Салат из моркови	50			0,63		0,05		5,81		26,15		1,3	
110	Борщ со смет. зелень	200/5/1			1,81		5,36		10,77		97,6		1,5	
437	Гуляш из говядины	40/60			13,9		6,5		4		132		0,37	
520	Картофельное пюре	100			2,1		4,5		14,6		109		0	
631	Компот из св. яблок	200			0,6		0		46,6		182		1,1	
	Хлеб с диминар-ми	35			2,5		0,46		12,25		65		0,01	
	Мармелад	24			0,96		0,15		26,6		118		9,4	
Ито го					22,5		17,02		120,63		729,75		13,68	

Полдник

[illegible]

День 3 среда Завтрак

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины	
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		С	
302	Каша молочная пшенная с маслом	200/5		5,95		9,43		32		246		1,09	
413	Чай с молоком	200		1,6		1,6		17,3		87		1,1	
	Батон йодированный	20		1,35		0,52		9,25		47,4		0,01	
Итого				8,9		11,55		58,55		380,4		2,2	

Обед

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины	
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		С	
	Свежий огурец	50		0,4		0,05		1,4		7,5		0,2	
140	Суп лапша с цыпл. зеленым	200/10/ 1		2,32		2		16,8		96		0	
488	Цыпленок тушеный в соусе с овощами	60/30		10,2		6,78		2,76		112,8		0,1	
520	Каша гречневая расщипчатая	100		5,8		5,2		28,4		186		0	
639	Компот из сухофруктов	200		0,6		0		36,4		124		1,1	
	Хлеб с ламинариями	35		2,5		0,46		12,25		65		0,01	
	Печенье	29		0,02		0,16		16,07		99		7,03	
Итого				21,84		14,65		104,08		690,3		8,44	

Полдник

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины	
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		С	
340	Омлет натуральный	80/5		7,52		13,46		1,51		157		0,15	
686	Чай с лимоном	200/15/ 7		0,3		0		15,2		60		0,1	
	Булка	20		1,35		0,52		9,25		47,4		0,01	
Итого				9,17		13,98		25,96		264,4		0,26	

День 4 четверг Завтрак

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины	
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		С	
355	Морковная запеканка с творогом	200/5		10,5		8,48		10,58		164,25		1,3	
685	Чай с сахаром	200/15		0,2		0		15		58		0	
	Батон	30		4,43		7,07		6,88		115,97		0	
Итого				12,4		11,58		46,58		340,25		1,3	

Обед

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины	
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		С	
132	Свежий помидор	50		0,54		0,09		2,4		11,7		0,2	
	Рассольник со сметаной с зеленью	200/5/1		2,61		4,8		16,37		120,8		0,01	
384	Рыба тушеная в томате с овощами	60/40		10,6		5,1		5,6		112,		0,6	
511	Рис отварной	100		2,4		4		24,5		146		0	
	Компот из ягодной смеси	200		0,1		0		25,2		96		0,64	
	Хлеб с ламинариями	35		2,5		0,46		12,25		65		0,01	
	Фрукт	100		0,4		0,4		9,8		47		10	
Итого				19,15		14,85		96,12		598,5		11,46	

Полдник

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины	
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		С	
	Пирожок с вишней	70		5,46		9,39		55,44		268,5		0	
686	Чай с лимоном	200/1 5/7		0,2		0		15		58		0,1	
Итого				5,66		9,39		70,44		326,5		0,1	
Всего				37,21		35,82		213,14		1265,2 5		12,86	

День 5 пятница Завтрак

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины			
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		С			
302	Каша овсяная мол. с маслом	200/5		4,43		7,07		6,88		115,97		0			
686	Чай с лимоном	200/15/7		0,3		0		15,2		60		0,1			
	Батон	30		3,28		8,2		48,99		289,05		1,09			
Итого				8,01		15,27		71,07		465,02		1,19			

Обед

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины			
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		С			
	Салат из свеклы	50		1,4		5,1		8,9		88		1,2			
138	Суп рисовый с пышл. зеленью	200/15/ 1		2,5		3		18,3		113		0,1			
451	Котлета рубленая мясная	60		9,54		8,64		9,6		156,6		0			
520	Картофельное пюре	100		2,1		4,5		14,6		109,0		0			
	Компот из клубники	200		0,4		0		37,4		146		1,1			
	Хлеб с ламинариями	35		2,5		0,46		12,25		65		0,01			
	Фрукт	100		0,4		0,4		9,8		47		10			
Итого				18,84		22,1		110,85		724		12,41			

Полдник

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины			
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		С			
	Язычок слоенный	50		10,4		8,2		32,39		206		0,03			
	Ряженка	100		3,6		7,2		4,92		101,4		0,1			
Итого				14,0		15,4		37,31		307,4		0,13			

2 неделя. День 6 понедельник. Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен,		Витамины			
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		С			
340	Омлет натуральный с маслом	70,3		7,3		12,19		1,39		145,27		0,1			
692	Какао на молоке	200		1,9		5		32,5		116,2		1,1			
	Батон	30		4,43		7,07		6,88		115,97		0			
Итого				13,63		24,26		40,77		377,44		1,2			

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен,		Витамины			
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		С			
	Зеленый горошек	50		1,2		3,3		11,7		82		0,01			
139	Суп фасолевый с зеленью	200/1		6,2		5,6		22,3		167		0,01			
433	Мясо тушеное	40/40		12,24		4,72		3,12		105,6		0,37			
511	Рис отварной	100		2,4		4		24,5		146		0			
699	Напиток апельсиновый	200		0,1		0		25,2		96		1,1			
	Хлеб с ламинариями	35		2,5		0,46		12,25		65		0,01			
	Кондитерское изделие	20		1,28		3,36		13,7		90,2		0			
Итого				25,92		21,44		112,77		751,8		1,5			

Полдник

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен,		Витамины			
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		С			
	Рогалик слоенный с начинкой	50		10,58		7,9		39,63		249,59		0,56			
685	Чай с сахаром	200/15		0,2		0		15		58		0			
Итого				10,78		7,9		54,63		307,59		0,56			

День 7 вторник Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витаминны	
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		С	
304	Каша молочная «Боярская»	200/5		3,28		8,2		48,99		289,05		0,1	
648	Кисель	200		0,4		0		37,4		146		1,1	
	Батон йодированный	20		1,35		0,52		9,25		47,4		0,02	
				5,03		8,72		95,64		482,45		1,22	

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витаминны	
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		С	
124	Свежий огурец	50		0,4		0,05		1,4		7,5		0,2	
	Щи со сметаной, с зеленью	200/5/1		1,81		4,64		8,29		118,2		0,1	
505	Кнедли из кур	60		12,65		6,24		4,02		123		0	
520	Картофельное пюре	100		2,1		4,5		14,6		109		0	
639	Компот из сухофруктов	200		0,6		0		36,4		124		1,1	
	Хлеб с ламинариями	35		2,5		0,46		12,25		65		0,01	
	Фрукт	100		0,4		0,4		9,8		47		10	
Итого				20,46		16,29		86,76		593,7		11,41	

Полдник

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витаминны	
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		С	
	Запеканка из творога с вареньем	70/5		19,29		13,27		18,88		272,8		0,02	
	Чай с молоком	200		4,07		3,54		17,58		98		1,59	
Итого				23,36		16,81		36,46		370,8		1,61	
Всего				48,85		41,82		218,86		1446,95		14,24	

День 8 среда Завтрак

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины	
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		С	
305	Каша молочная «Янтарная»	200/5		7,58		16,2		39,77		340,3		0,3	
686	Чай с лимоном	200/15/7		0,3		0		15,2		60		0,1	
1	Батон йодированный	20		1,35		0,52		9,25		47,4		0,02	
Итого:				9,23		16,72		64,22		447,7		0,42	

Обед

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины	
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		С	
134	Свежий помидор	50		0,54		0,09		2,4		11,7		0,2	
	Суп крестьянский с крупой сметаной зеленью	200/5/1		2,08		4,24		11,44		93		0,01	
462	Тефтели с соусом	60/30		11,07		13,17		11,22		209,4		0	
332	Макаронны отварные	150		5,25		6,15		35,25		220,5		0	
631	Компот из св. яблок	200		0,6		0		46,6		182		1,1	
	Хлеб с ламинаривми	35		2,5		0,46		12,25		65		0,01	
	Кондитерское изделие	25		1,26		0,3		7,8		32,12		0	
Итого				23,3		24,41		126,96		813,72		1,32	

Полдник

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины	
		7-10 лет	11-17	7-10 лет	11-17	7-10 лет	11-17	7-10 лет	11-17	7-10 лет	11-17	С	
	Яблочко слоенный	50		10,43		8,2		32,39		206		0,03	
682	Кофейный напиток	200		2,5		3,6		28,7		152		1,1	
Итого				12,93		11,8		61,09		358		1,13	

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины	
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		С	
362	Пудинг из творога	70		10,72		8,72		16,56		189,6		0,1	
685	Чай с сахаром	200		0,2		0		15		58		0,1	
1	Батон йодированный	20		1,35		0,52		9,25		47,4		0,02	
Итого				12,27		9,24		40,81		295		0,22	

Обед

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины	
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		С	
	Кукуруза консервированная	30		0,7		2,55		4,45		44		0,01	
	Суп из рыбных консервов зеленой	200/1		3,93		5,54		11,4		181		0,02	
430	Печень говяжья жаренная с луком	60/30		2,1		7,2		14,6		112		0	
520	Каша гречневая с маслом	100		5,8		5,2		28,4		186		0	
699	Напиток лимонный	200		0,1		0		25,2		96		1,1	
	Хлеб с ламинациями Фрукт	35 100		2,5 0,9		0,46 0,2		12,25 8,1		65 43		0,01 60	
Итого				16,2		21,15		104,4		727		61,14	

Полдник

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины	
		7-10 лет	11-17	7-10 лет	11-17	7-10 лет	11-17	7-10 лет	11-17	7-10 лет	11-17	С	
	Яблоко запеченное	100		12		12,7		18,3		142		0,3	
	Раженка	110		3,3		6,6		4,51		92,95		1,0	
Итого				15,3		19,3		22,81		234,95		1,3	

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины			
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		С			
302	Каша молочная ячневая с маслом	200/5													
692	Кофейный напиток	200													
	Батон йодированный	30													
Итого															

Обед

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины			
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		С			
	Икра кабачковая	40		0,1		4,3		4,6		83		0,24			
140	Суп лапша домашняя с пылл. зеленью	200/15/1		2,32		2		8,4		96		0			
443	Плов из говядины	40/100		5,3		14,6		35,8		242		0,1			
	Компот из ягод	200		0,4		0		37,4		146		1,1			
	Хлеб с ламинариями	35		2,5		0,46		12,25		65		0,01			
	Фрукт	100		0,4		0,4		9,8		47		10			
Итого				11,02		21,76		108,25		679		11,45			

Полдник

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины			
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		С			
	Пирожок слобный с вишней	70		5,46		9,39		55,44		268,5		0,1			
585	Чай с сахаром	200/15		0,2		0		15		58		0			
Итого				5,66		9,39		70,44		326,5		0,1			