

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



## МЕНЮ

МАОУ СОШ № 29 г. Липецка «Университетская»

Примерное двухнедельное меню одноразовое  
(из расчета 20 рублей в день на одного учащегося  
за счет средств бюджета) — для учащихся 5-11 классов  
на 1 полугодие 2024-2025 учебного года

Меню составила:

Калькулятор МАОУ СОШ № 29

г. Липецка «Университетская»

Н.А. Барышникова Н.А. Барышникова

г. Липецк  
2024-2025 учебный год

**1 неделя**  
**День 1 понедельник**  
**Завтрак**

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал.		Витамины		Минеральные вещества(мг)	
		11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	С									
685	Рогалки слоенные с фруктовой начинкой	50		10,58	7,9	39,63	249,59	0,56							
	Чай с сахаром	200/15		0,2	0	15	58	0							
Итого				10,78	7,9	54,63	307,59	0,56							

**День 2 вторник**  
**Завтрак**

№ 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	С										
	Явчюк слоенный	50		10,43	8,2	32,39	206	0,03							
686	Чай с сахаром лимоном	200		0,3	0	15,2	60	0,1							
Итого				10,73	8,2	47,59	266	0,13							

День 3 среда  
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен. ккал.		Витамины		Минеральные вещества	
		11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет				
	Бутерброд с маслом	40/5		7.13		8.11		25.38		210.77		С			
337	Йогурт вареное	40		5.08		4.6		0.28		103		0			
413	Чай с молоком	200		1.6		1.6		17.3		87		1.1			
Итого				13.81		14.31		42.96		400.77		1.11			

День 4 четверг  
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен. ккал.		Витамины		Минеральные вещества	
		11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет				
	Бутерброд с колбасой п/к	30/20		10.58		7.9		39.63		249.59		С	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 5 пятница  
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины		Минеральные вещества					
		11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	С							
	Булочка с изюмом		50		10,43		8,2		32,39		206		0,03						
	Ряженка		100		0,3		0,11		15,2		60		0,1						
Итого					10,73		8,31		47,59		266		0,13						

2 неделя  
День 6 понедельник  
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины		Минеральные вещества					
		11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	С							
337	Йогурт вареное		40		5,08		4,6		0,28		103		0						
3	Бутерброд с маслом		30/5		6,64		10,61		10,32		173,9		0						
692	Какао на молоком		200		4,07		3,54		17,58		118,8		1,59						
Итого					15,79		18,75		28,18		395,8		1,59						

День 7 вторник  
Завтрак

№ с/б. реп	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины	Минеральные вещества					
		11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	С								
	Булочка с изюмом	50		10,58		7,9		39,63		249,59		0,56						
648	Кисель	200		0,4		0		37,4		146		1,1						
Итого:				10,98		7,9		77,03		395,59		1,66						

День 8 среда  
Завтрак

№ с/б. реп	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	С							
	Язычок слоенный	50		10,43		8,2		32,39		206		0,03							
686	Чай с лимоном	200	7/1 5	0,3		0		15,2		60		0,1							
Итого:				10,73		8,2		47,59		266		0,13							

День 9 четверг. Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины		Минеральные вещества	
		11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	С			
	Бутерброд с колбасой п/к	30/20		6,13		10,17		27,88		233,97		0,03			
685	Чай с сахаром	200/15		0,2		0		15		58		0			
Итого				6,33		10,17		42,88		291,97		0,03			

День 10 пятница  
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины		Минеральные вещества	
		11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	С			
	Бутерброд с сыром	30/15		10,58		7,9		39,63		249,59		0,56			
682	Кофейный напиток	200		2,5		3,6		28,7		152		1,1			
Итого				13,08		11,5		68,33		401,59		1,66			