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

МЕНЮ

МАОУ СОШ № 29 г. Липецка «Университетская»

Примерное двухнедельное меню одноразовое (горячий завтрак) (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

> г. Липецк 2024-2025 учебный год

1 неделя

День 1 понедельник Завтрак

				Jan	Santran			
№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г Эн. цен, ккал.	Эн. цен, ккал.	Витамины	Минеральные вещества(мг)
7		7-10	7-10	7-10	7-10	7-10)	
		лет	лет	лет	лет	лет	С	
302	Каша молочная	200/5	4,92	8,20	32,39	223,45	0,45	
	рисовая с маслом							
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	
1	Бутерброд с маслом	20/5	4,43	7,07	6,88	115,97	0	
Итого			9,55	15,27	54,27	397,42	0,45	

День 2 вторник Завтрак

95 %	Наименование	Выхол г	Белки, г	Жиры. г	Углеволыг	Эн. Пен.	Витамины	Минеральные вешества
ēп	продукта			,		ккал.		
		7-10	7-10	7-10	7-10	7-10		
		лет	лет	лет	лет	лет	С	
302	Каша молочная	200/5	4,92	8,41	31,16	327,55	1,39	
	манная с маслом							
686	Чай с лимоном	200/15/	0,3	0	15,2	60	0,1	
	Кондитерское изделие	30	1,34	16,9	25,9	100,5	0,08	
Итого			6,56	25,31	72,26	488,05	1,57	

День 3 среда Завтрак

30.00	II	D	-	240	4 7			
Ö.	глаименование	выход, г	ьелки, г	жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен,	Витамины	Минеральные
рец	продукта					ккал.		вещества
		7-10	7-10	7-10	7-10	7-10		
		лет	лет	лет	лет	лет	С	
302	Каша молочная	200/5	5,95	9,43	32	246	1,09	
	пшенная с маслом							
	Батон йодированный	20	1,35	0,52	9,25	47,40	0,01	
413	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	1,1	
Итого			8,9	11,55	58,55	380,4	2,2	

День 4 четверг Завтрак

				20	Jabipan			
№ cб.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	г Углеводы,г Эн. Цен, ккал.	Эн. Цен, ккал.	Витамины	Минеральные вещества
	3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	7-10	7-10	_	7-10	7-10		
		лет	лет	лет	лет	лет	С	
355	Морковная запеканка с творогом	70/3	10,5	8,48	10,58	164,25	1,3	
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	
2	Бугерброд с джемом	18/5/20	1,7	3,1	21	118	0	
Итого			12,4	11,58	46,58	340,25	1,3	

День 5 пятница Завтрак

№ c6.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен,	Витамины	Минеральные вещества
рец	продукта					ккал.		
		7-10	7-10	7-10	7-10	7-10		
		лет	лет	лет	лет	лет	С	
2								
302	Каша овсяная молочная с маслом/сл.	200/5	3,28	8,2	48,99	289,05	1,09	
2	European a magnet	20/5	4 43	707	600	11000		
3	ьугерород с маслом	20/2	4,43	7,07	6,88	115,97	0	
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0,1	
17								
Итого			8,01	15,27	71,07	465,02	1,19	

2 неделя День 6 понедельник Завтрак

№ Наименование	вание	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	г Эн. Цен,	Витамины
сб. продукта						ккал.	
рец		7-10	7-10	7-10	7-10	7-10	
		лет	лет	лет	лет лет	лет	C
340 Омлет нат	Омлет натуральный с	70/3	7,3	12,19	1,39	145,2	_
	:			24		7	a fa
Бутерброд с маслом	д с маслом	20/5	4,43	7,07	6,88	115,9	0
1		200				,	
692 Какао на молоке	молоке	200	1,9	5	32,5	116,2	ı,ı
Amon			13.63	24.76	40.00	2	
Итог			13,63	24,26	40,77	377,4	1,2

День 7 вторник Завтрак

№ c6.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	Углеводы,г Эн. Цен, ккал. Витаминь	Витамины	Минеральные вещества
		7-10	7-10	7-10	7-10	7-10		
		лет	лет	лет	лет	лет	С	
304	Каша молочная	200/5	3,28	8,2	48,99	289,05	0,1	
648	Кисель	200	0.4	0.00	37.4	146	-	
			9	1		****		
1	Батон йодированный	20	1,35	0,52	9,25	47,4	0,02	
Итого			5,03	8,72	95,64	482,45	1,22	

День 8 среда Завтрак

					Commercial Property			
№ c6.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен,	Витамины	Минеральные вещества
рец	продукта					ккал.		
		7-10	7-10	7-10	7-10	7-10		
		лет	лет	лет	лет	лет	С	
305	Каша молочная «	200/5	7,58	16,2	39,77	340.3	0.3	
	Янтарная» с маслом							
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0,1	
	Кондитерское изделие		2,8	1,6	16,1	50,6	2,6	
Итого:			10,68	17,8	71,07	450,9	w	

День 9 четверг. Завтрак

				the same	TANTO . MANAGES . A COLUMN	-		
№ c6.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.	Витамины	Минеральные вещества
Post	mpost sam	7-10	7-10	7-10	7-10	7-10	1	
		TAT	лет	лет	лет	лет	0	
362	Пудинг из творога	70	10,72	8,72	16,56	189,60	0,1	
						0.3	0.1	
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	1,0	
				2	200	47 A	0.02	
	Батон йодированный	20	1,35	0,52	9,25	47,4	0,02	
1			12.27	9,24	40,81	295	0,22	
PIOLO			1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	100000000000000000000000000000000000000				

День 10 пятница

				38	Завтрак			
№ c6.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал. Витамины	Витамины	Минеральные вещества
Dell	продукта							
1	T- No	7-10	7-10	7-10	7-10	7-10)	
		лет	лет	лет	лет	лет	С	
					200	216	0.1	
302	Каша молочная ячневая с	200/5	5,95	9,43	32,6	246	0,1	
	маслом сливочным						:	
600	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	1,1	
2000	t i	30	1 35	0.52	9.25	47,4	0,02	
	Батон йодированный	20	1,33	0,04	20.00	446.4	1 22	
Итого			9,8	13,55	70,33	445,4	1,66	