

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



## МЕНЮ

МАОУ СОШ № 29 г. Липецка «Университетская»

Примерное двухнедельное меню одноразовое  
(из расчета 80 рублей в день на одного учащегося  
за счет средств бюджета) — для учащихся 1- 4 классов  
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

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.	Витамины (мг)
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет			
40	Салат из свежей капусты со св. огурцом	100		1,2		3,3		11,7		82	4,2
498	Котлета из птицы	70		11,37		10,57		10,57		183,19	0
332	Макаронны 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	40		2,85		0,53		14		74,28	0,01
	Фрукт	100		0,01		0		35,6		95	3,2
Итого				20,78		20,55		132,32		751,27	8,51

День 2 вторник

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.	Витамины (мг)
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет			
49	Салат из моркови	70		0,88		0,07		8,14		36,61	1,82
437	Гуляш из говядины	60/60		16,68		7,8		4,8		158,4	0,44
520	Картофельное пюре	150		3,15		6,75		21,9		163,5	0
631	Компот из свежих яблок	200		0,6		0		46,6		182	1,1
	Хлеб с ламинариями	40		2,85		0,53		14		74,28	0,01
	Фрукт	130		0,12		0,01		35,6		95	2,6
Итого				24,28		15,16		131,04		709,79	5,97

День 3 среда  
Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины (мг)	
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	С							
	Огурец свежий	70		0,56		0,07		1,96		10,5		0,28	
488	Цыпленок тушеный в соусе с овощами	65/65		14,73		9,79		3,99		162,93		0,14	
520	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,7		7,8		42,6		279		0	
639	Компот из сухофруктов	200		0,6		0		36,4		124		1,1	
	Хлеб с ламинариями	40		2,85		0,53		14		74,28		0,01	
	Фрукт	130		0,13		0,01		35,7		95		2,7	
Итого				27,57		18,2		134,65		745,71		4,23	

День 4 четверг  
Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины (мг)	
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	С							
	Свежий помидор	70		0,49		3,54		2,38		43,4		5,67	
384	Рыба тушеная в томате с овощами	65/65		13,78		6,63		7,28		145,6		0,78	
511	Рис отварной	150		3,6		6		36,75		219		0	
	Компот из ягодной смеси	200		0,1		0		25,2		96		0,64	
	Хлеб с ламинариями	40		2,85		0,53		14		74,28		0,01	
	Фрукт	180		0,13		0,02		35,44		94		15	
	Кондитерское издел.	30		0,7		0,64		25		95		0	
Итого				21,65		17,36		146,05		767,28		22,1	

День 5 пятница  
Обед

№ сб. рец	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			
	Салат из свеклы с сельдью	100		2,8		10,2		17,8		176	2,4
451	Котлета рубленая	70		11,13		10,08		11,2		182,7	0
520	Картофельное пюре	150		3,15		6,75		21,9		163,5	0
	Компот из клубники	200		0,4		0		37,4		146	1,1
	Сок в тетрапаке	200		0,1		0		35,2		142	10
	Хлеб с ламинариями	40		2,85		0,53		14		74,28	0,01
	Фрукт	70		0,13		0,02		35,45		95	3,2
Итого				20,46		27,58		172,95		979,48	16,71

2 неделя. День 6 понедельник  
Обед

№ сб. рец	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			
	Зеленый горошек консервированный	70		1,68		4,62		16,38		114,8	0,01
433	Мясо тушеное	50/50		15,3		5,9		3,9		132	0,46
511	Рис отварной	150		3,6		6		36,75		219	0
699	Напиток апельсиновый	200		0,1		0		25,2		96	1,1
	Хлеб с ламинариями	40		2,85		0,53		14		74,28	0,01
	Фрукт	80		0,13		0,01		35,42		94	3,1
	Кондитерское изделие	60		0,15		1,82		23,1		18,87	0
Итого				23,81		18,88		154,75		748,95	4,68

День 7 вторник  
Обед

№ сб. рец	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		
	Свежий огурец	70		0,56		0,07		1,96		10,5		С 0,28
505	Кнели из кур	70		14,75		7,28		4,69		143,5		0
520	Картофельное пюре	150		3,15		6,75		21,9		163,5		0
639	Компот из сухофруктов	200		0,6		0		36,4		124		1,1
	Хлеб с ламинариями	40		2,85		0,53		14		74,28		0,01
	Фрукт	100		0,14		0,02		35,45		95		4,1
	Йогурт с кусочками фруктов	95		0,02		0,3		21,1		174		0,02
Итого				22,07		14,95		135,5		784,78		5,51

День 8 среда  
Обед

№ сб. рец	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		
	Свежий помидор	70		0,49		3,54		2,38		43,4		С 5,67
462	Тефтели с соусом	65,55		14,76		17,56		14,96		179,2		0
332	Макаронны отварные с маслом	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 ламинариями	40		2,85		0,53		14		74,28		0,01
	Сок 0,2	200		0,1		0		35,2		142		10
	Фрукт	130		0,11		0,02		37		76		4,1
Итого				24,16		27,8		185,39		917,38		20,88

День 9 четверг  
Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины
		7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	
	Кукуруза консервированная	50		1,17		4,25		7,42		73,33		0,01
430	Печень говяжья жаренная с луком (или филе птицы)	70/50		2,8		9,6		19,47		149,33		0
520	Каша гречневая с маслом	150		8,7		7,8		42,6		279		0
699	Напиток лимонный	200		0,1		0		25,2		96		1,1
	Хлеб с ламинариями	40		2,85		0,53		14		74,28		0,01
	Фрукт Кондитерское изделие	80 40		0,1 0,2		0 0,53		41,5 36,6		118 108		1,4 0
Итого				15,92		22,71		186,79		897,94		2,52

День 10 пятница  
Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины
		7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	
	Икра кабачковая	50		0,13		5,38		7		103,75		0,3
443	Плов из говядины	50/150		7,57		20,85		51,14		345,72		0,14
	Хлеб с ламинариями	40		2,85		0,53		14		74,28		0,01
	Компот из св. ягод	200		0,4		0		37,4		146		1,1
	Кондитерское изделие	30		0,1		0,51		35,5		98		0
	Фрукт	180		0,1		0,12		37,5		98,7		10
Итого				11,15		27,39		182,54		866,45		11,55