

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



МЕНЮ


МАОУ СОШ № 29 г. Липецка «Университетская»

Примерное двухнедельное меню трехразовое (из расчета 207 рублей в день на одного учащегося за счет средств бюджета) — для учащихся 1-9 классов, посещающих группы продленного дня, членов семей отдельных категорий граждан, принимающих (принимавших) участие в специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской и Херсонской областей, в выполнении задач по отражению вооруженного вторжения на территорию Российской Федерации или в ходе вооруженной провокации на Государственной границе Российской Федерации и приграничных территориях субъектов Российской Федерации, прилегающих к районам проведения специальной военной операции
на 2 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 3 среда

№ 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	С	
ЗАВТРАК								
302	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	14,4	75,8	25,4	235,6		1,09
	Батон йодированный	30	2,31	2,9	15,9	70,5		0
401	Чай с молоком	200	0,2	0	16	58		0,1
Итого								
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	С	
	Огурец свежий	30	0,20	0,03	1,08	4,50		0,84
89	Суп лапша с зеленью	200 /15/1	12,90	23,30	15	246,8		8,1
433	Мясо тушенное (свинина) с овощами	50/40	12,24	4,72	3,12	105,60		0,40
699	Каша гречневая отварная рассыпчатая	100/30	2,10	5,50	14,5	126		10,4
859	Компот из сухофруктов	200	1,0	0	21,2	88,0		4,0
	Хлеб с ламинариями	60	0,80	0,02	4,98	24,4		0,01
	Печенье	29	0,02	0,16	16,07	99		7,03
Итого								
ПОЛДНИК								
№ 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	С	
284	Омлет натуральный с маслом сливочным	53/3	4,4	15,8	25,4	235,6		1,09
233	Чай с лимоном	200/7	2,1	5,5	14,5	126		10,4
	Булка	20	1,35	0,52	9,25	47,4		0,01
Итого								
Всего								

1 неделя День 4 четверг

[illegible]

2 неделя День 9 четверг

2 неделя День 9 четверг									
№ 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		С	
ЗАВТРАК									
362	Пудинг из творога	70	10,72	8,72	16,56		189,6		0,1
401	Чай с сахаром	200	0,2	0	16		58		0,1
	Батон йодированный	20	0,4	4,62	0,8		6		2,6
Итого									
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		С	
19	Салат из кукурузы консервированной	50	1,25	1,36	123		104,4		3,7
234	Суп из рыбных консервов с зеленью	200/1	14,6	14,20	10,50		185,0		12,0
53		50/50	17,3	8,12	5,0		183,5		1,0
	Печень говяжья в соусе								
493	ИЛИ Филе птицы тушенное в сметанном соусе	40/40	9,64	7,80	1,80		116,40		0,01
682	Каша гречневая отварная рассыпчатая	100/30	3,60	6,9	36,2		163		0
1041	Напиток лимонный	200	2,3	0	29,3		94		8,6
	Хлеб	60	0,80	0,02	4,98		24,40		1,6
	Фрукт	100	0,89	0,29	17,0		178		79,0
Итого									
ПОЛДНИК									
№ 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		С	
	Кондитерское изделие	50	10,43	8,2	32,39		206		0,03
	Ряженка	120	4,2	5	35		128		1,1
Итого									
Всего									

2 неделя День 10 пятница

2 неделя День 10 пятница										
№ 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			С	
ЗАВТРАК										
94	Каша молочная ячневая с маслом	200/5	15,63	10,32	3,4	414,5			0,1	
390	Кофейный напиток	200	0,20	0	15,0	58,0			1,1	
	Батон йодированный	30	2,31	0,9	15,9	170,5			0	
Итого										
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			С	
24	Икра кабачковая	50	0,14	0,24	4,40	160			1,6	
691	Суп из макаронных изделий с зеленью	200/15	6,4	8,20	19,50	225,4		1,5	691	
403	Плов из говядины	50/100	12,5	17,8	10,3	356		9,4	403	
	Компот из ягод	200	0,1	0	25,0	96			0,64	
	Хлеб	60	0,80	0,02	4,98	24,40			1,6	
	Фрукт	100	0,89	0,29	17,0	178			79,0	
Итого										
ПОЛДНИК										
№ 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			С	
463	Пирожок с вишней	75	7,0	4,0	80,0	126,5			0,2	
401	Чай с сахаром	200	0,2	0	16	58			0,1	
Итого										
Всего										