

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

МЕНЮ

МАОУ СОШ № 29 г. Липецка «Университетская»

Примерное двухнедельное меню одноразовое
(из расчета 100 рублей в день на одного учащегося
за счет средств бюджета) — для учащихся 1- 4 классов
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 5 пятница

1 неделя День 5 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	
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК									
№ 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	
30	Салат из свеклы	50	1,7	3,2	28,9	44,0		11,0	
690	Суп рисовый с зеленью	200/15/1	2,40	3,20	19,50	225,4		5,5	
451	Котлеты рубленая мясная (свинина)	65	34,7	5,10	3,10	210,5	0,2	401	
694	Картофельное пюре	100	5,6	7,2	27,5	202		0	
	Компот из клубники	200	1,0	0	21,2	88		1,0	
	Хлеб	60	0,80	0,02	4,98	24,4		0	
	Фрукт	100	0,51	0	14,6	68		10,0	
Итого									
2 неделя День 6 понедельник									

2 недели День 6 понедельник

Итого		2 неделя День 6 понедельник									
№ 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		
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК											
№ 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		
10	Зеленый горошек, соленый огурец	60	6,12	4,16	7,20	74,0		8,0	10		
139	Суп фасолевый, с зеленью	200/1	1,6	4,20	10,50	85,0			12,0		
433	Мясо тушеное (свинина)	60/50	34,97	13,20	6,90	219		0,6	104		
688	Рис отварной	150	2,10	5,50	14,5	126			10,4		
699	Напиток апельсиновый	200	2,3	0	29,3	94			8,6		
	Хлеб	60	0,80	0,02	4,98	24,40			0		
	Кондитерские изделие	100	0,60	2,4	17,20	112,5			10,0		
Итого											

2 недели День 7 вторник

2 неделя День 7 вторник									
№ 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	
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК									
№ 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	
132	Щи со сметаной с зеленью	200/5/1	3,10	7,90	15,70	190,7		132	
505	Суфле из кур	70	24,7	15,10	3,10	280,5		0,5	
694	Макароны отварные с маслом	100	2,10	5,50	14,5	126		694	
588	Компот из с/фруктов	200	0,60	0	31,40	124,0		588	
	Хлеб	60	0,80	0,02	4,98	24,40		1,6	
	Фрукт	100	0,89	0,29	17,0	178		79,0	
Итого									

2 недели День 8 среда

2 недели День 8 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	
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК									
№ 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	
	Свежий помидор	50	0,54	0,09	2,4	11,7		0,2	
690	Суп крестьянский с крупой, сметаной, с зеленью	200/15/1	2,40	3,20	19,50	225,4		5,5	
462	Тефтели мясные с соусом	60/30	11,07	13,17	11,22	209,4		0	
699	Картофельное пюре	100/30	2,10	5,50	14,5	126		10,4	
859	Компот из свежих яблок	200	0,20	0	39,3	94		859	
	Хлеб	60	0,80	0,02	4,98	24,40		0	
	Кондитерское изделие	30	2,0	1,0	3,8	120		0	
Итого									

