

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 150 рублей в день на одного учащегося, в том числе: 100 рублей за счет средств бюджета, 50 рублей за счет родительской доплаты) - для учащихся 1-4 классов, посещающих группы продленного дня на 2 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

[illegible]

№ 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										
262	Каша молочная манная с маслом	200/5	17,60	16,40	36,40	230,6			0,4	
233	Чай с лимоном	200/7	2,1	5,5	14,5	126			10,4	
	Кондитерское изделие	30	0,4	0	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	
	Салат из моркови	60	2,80	3,10	14,50	96,0			25	
63	Борщ со смет. зеленью	200/5/1	5,0	8,50	17,90	133,6			63	
401	Котлеты куриные (филе цыплят)	65	34,7	5,10	3,10	210,5		0,2	401	
694	Картофельное пюре	100	3,6	6,9	26,2	163			0	
859	Компот из св. яблок	200	0,10	0	29,9	98,0			1,6	
	Хлеб с ламинариями	60	0,80	0,02	4,98	24,4			0,01	
	Мармелад	24	0,96	0,15	26,6	118			90,4	
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	
	Рогалик слоеный с начинкой	50	10,58	7,9	39,63	249,59			0,56	
	Кисель	200	11,8	13,5	27,3	246			0,12	
Итого										
Всего										

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
ЗАВТРАК								
304	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
	Кисель	200	7	11	68	168,2		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
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								
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
154	Запеканка из творога, с вареньем	100/15	10,20	36,3	30,7	299		0,23
401	Чай с молоком	200	0,2	0	16	58		0,1
Итого								
Всего								

2 неделя 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
ЗАВТРАК								
305	Каша молочная «Боярская»	200/5	14,4	75,8	25,4	235,6		1,09
1	Батон	30/5	2,31	0,90	15,90	70,50		0
944	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	15	58		1,1
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
	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								
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
	Рогалик слоеный с начинкой	50	10,58	7,9	39,63	249,59		0,56
390	Кофейный напиток	200	2	0	22,2	89		1,1
Итого								
Всего								

