

Рассмотрено и утверждено:
Директор МАОУ СОШ № 29
г. Липецка «Университетская»
Т.П. 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, из семей погибших участников военных операций при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской и Херсонской областей, в ходе выполнения 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 1 понедельник

I неделя День I 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		C
ЗАВТРАК								
190	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	21,2	16	32,3	361		0,3
94	Чай с сахаром	200	2,0	0	22,2	89		0
1	Батон с маслом	30/5	0,8	7,25	0,13	68		0
Итого			49,48	15,7	41,72	337		0,11
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		C
59	Салат из св. капусты	60	0,80	3,10	16,50	106,0		6,0
234	Суп гороховый, с зеленью	200/1	1,6	4,20	10,50	85,0		12,0
478	Гуляш из говядины	50/50	64,40	40,7	7,35	245,8		0,37
682	Макароны отварные	100/30	3,60	6,9	36,2	163		0
1041	Напиток лимонный	200	2,3	0	29,3	94		8,6
	Хлеб с ламинариями	50	0,80	0,02	4,98	24,4		0
	Фрукт	70	1,05	0,35	24,7	66		17
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		C
154	Запеканка из творога, с вареньем	100/15	10,20	36,3	30,7	299		0,23
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,88		1,59
Итого								
Всего								

1 неделя День 2 вторник

[illegible]

1 неделя День 5 пятница

2 неделя День 6 понедельник									
№ сб. ре	Наименование продукта	Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,г	Эн. цен, ккал.		Витамины	
		г 7-10 лет	г 7-10 лет	г 7-10 лет	г 7-10 лет	7-10 лет		C	
ЗАВТРАК									
284	Омлет натуральный с маслом сливочным	53/3	4,4	15,8	25,4	235,6		1,09	
692	Какао на молоке	200	2,4	3,8	17,0	58		1,1	
	Батон йодированный	20	0,4	4,62	0,8	6		2,6	
Итого									
ОБЕД									
№ сб. рец	Наименование продукта	Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.		Витамины	
		г 7-10 лет	г 7-10 лет	г 7-10 лет	г 7-10 лет	7-10 лет		C	
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									
ПОЛДНИК									
№ сб. рец	Наименование продукта	Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.		Витамины	
		г 7-10 лет	г 7-10 лет	г 7-10 лет	г 7-10 лет	7-10 лет		C	
	Рогалик слоеный с начинкой	50	10,58	7,9	39,63	249,59			0,56
401	Чай с сахаром	200	0,2	0	16	58			0,1
Итого									
Всего									

2 неделя 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	
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

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. 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	
	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. 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	
	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									

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										