

Рассмотрено и утверждено:  
Директор МАОУ СОШ № 29  
Т.Г. Защева




Меню  
МАОУ СОШ № 29

Примерное, двухнедельное для двухразового питания учащихся 1-4 классов с  
Ограниченными возможностями здоровья и детей – инвалидов на 112 р. 00коп

На первое полугодие 2023- 2024 учебного года.

Разработано:

Калькулятором МАОУ СОШ № 29

 Л.А. Толочкова

Город Липецк







День 4  
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал.	Витамины	
							С	
355	Морковная запеканка с творогом	70/3	10,5	8,48	10,58	164,25	С	1,3
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	
2	Бутерброд с джемом	20/18	1,7	3,1	21	118	0	
Итого			12,4	11,58	46,58	340,25		1,3

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал.	Витамины	
							С	
	Свежий помидор	50	0,54	0,09	2,4	11,7	С	0,2
132	Рассольник со сметаной с зеленью	200/5/1	2,61	4,8	16,37	120,8	0,01	
384	Рыба тушеная в томате с овощами	60/40	10,6	5,1	5,6	112,0	0,6	
511	Рис отварной	100	2,4	4	24,5	146	0	
	Компот из яблочной смеси	200	0,1	0	25,2	96	0,64	
	Хлеб с джемом	35	2,5	0,46	12,25	65	0,01	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Итого			19,15	14,85	96,12	598,5		11,46
Всего за день			31,55	26,43	142,7	938,75		12,76









День 8

Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал.	Витамины	
							С	
305	Каша молочная «Ягтарная»	200/5	7,58	16,2	39,77	340,3	С	0,3
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60		0,1
1	Батон йодированный	20	1,35	0,52	9,25	47,4		0,02
Итого			9,23	16,72	64,22	447,7		0,42

ОБЕД

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал.	Витамины	
							С	
134	Суп крестьянский с крупной сметаной зеленой	200/5/1	2,08	4,24	11,44	93		0,01
462	Тфтели с соусом	60/30	11,07	13,17	11,22	209,4		0
332	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5		0
631	Компот из свежих яблок	200	0,6	0	46,6	182		1,1
	Хлеб с ламинариями	35	2,5	0,46	12,25	65		0,01
	Кондитерское изделие	25	1,26	0,3	7,8	32,12		0
Итого			23,3	24,41	126,96	813,72		1,32
Всего за день			32,53	41,13	191,18	1261,42		1,74



