

Рассмотрено и утверждено:
Директор МАОУ СОШ № 29
Т.П. Зайцева


Меню
МАОУ СОШ № 29

Примерное, двухнедельное для двухразового питания учащихся 5 - 11 классов с
Ограниченными возможностями здоровья и детей – инвалидов на 129 р. 00коп

На первое полугодие 2023- 2024 учебного года.

Разработано:

Калькулятором МАОУ СОШ № 29

 Л.А. Толочкова

Город Липецк

1 ДЕНЬ
Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы	К/кал
	Рогалик слоенный с фруктовой начинкой	50	10,58	7,9	39,63	249,59
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
Итого:			10,78	7,9	54,63	307,59

Обед

№ сбор/р	Наименование блюд	Выход	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы	К/кал
40	Салат из свежей капусты	50	0,6	1,65	5,85	41
139	Суп гороховый с зеленью	200/1	4,96	4,48	17,84	133,6
498	Котлета из птицы	60	9,66	9,06	9,06	157,02
332	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,8
699	Напиток лимонный	200	0,1	0	25,2	96
	Хлеб с ламинарными	35	2,5	0,46	12,25	65
Итого:			23,07	21,8	105,45	713,42
Итого за день:			33,85	29,7	160,08	1021,01

2 ДЕНЬ

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы	К/кал
	Язычок слоенный	50	10,43	8,2	32,39	206
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
Итого:			10,73	8,2	47,59	266

Обед

№ сбор/р	Наименование блюд	Выход	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы	К/кал
49	Салат из моркови	50	0,63	0,05	5,81	26,15
110	Борщ со сметаной зеленью	200/5/1	1,81	5,36	10,77	97,6
437	Гуляш из говядины	40/60	13,9	6,5	4	132
520	Картофельное пюре	100	2,1	4,5	14,6	109
631	Компот из свежих яблок	200	0,6	0	46,6	182
	Хлеб с ламинариями	35	2,5	0,46	12,25	65
Итого:			21,54	16,87	94,03	611,75
Итого за день:			32,27	25,08	141,62	877,75

3 ДЕНЬ

Завтрак

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы	К/кал
4	Бутерброд с сыром	40/15	7,13	8,11	25,38	210,77
337	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	103
413	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
Итого:			13,81	14,31	42,96	400,77

Обед

№ сбор/р	Наименование блюд	Выход	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы	К/кал
	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,4	7,5
140	Суп картофельный с цыпл. макаронными изделиями зеленью	200/10/1	2,32	2	16,8	96
488	Цыпята тушеные в соусе с овощами	60/30	10,2	6,78	2,76	112,8
520	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,8	5,2	28,4	186
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	36,4	124
	Хлеб с ламинариями	35	2,5	0,46	12,25	65
Итого:			21,82	14,49	88,01	591,3
Итого за день:			35,63	28,8	130,97	992,07

4 ДЕНЬ
Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы	К/кал
	Рогалик слоенный с начинкой	50	10,58	7,9	39,63	249,59
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
Итого:			10,78	7,9	54,63	307,59

Обед

№ сбор/р	Наименование блюд	Выход	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы	К/кал
	Свежий помидор	50	0,54	0,09	2,4	11,7
132	Рассольник со сметаной с зеленью	200/5/1	2,61	4,8	16,37	120,8
384	Рыба тушеная в томате с овощами	60/40	10,6	5,1	5,6	112,0
511	Рис отварной	100	2,4	4	24,5	146
	Компот из ягодной смеси	200	0,1	0	25,2	96
	Хлеб с ламинариями	35	2,5	0,46	12,25	65
Итого:			18,75	14,45	86,32	551,5
Итого за день:			29,53	22,35	140,95	859,09

5 ДЕНЬ

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы	К/кал
	Язычок слоенный	50	10,43	8,2	32,39	206
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
Итого:			10,73	8,2	47,59	266

Обед

№ сбор/р	Наименование блюд	Выход	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы	К/кал
	Салат из свеклы	50	1,4	5,1	8,9	88
138	Суп рисовый с цыпл. зеленью	200/15/1	2,5	3	18,3	113
451	Котлета рубленая мясная	60	9,54	8,64	9,6	156,6
520	Картофельное пюре	100	2,1	4,5	14,6	109,
	Компот из клубники	200	0,4	0	37,4	146
	Хлеб с ламинариями	35	2,5	0,46	12,25	65
Итого:			18,44	21,7	101,05	677
Итого за день:			29,17	29,9	148,64	943

6 ДЕНЬ

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы	К/кал
337	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	103
3	Бутерброд с маслом	30/5	6,64	10,61	10,32	173,95
692	Какао на молоке	200	4,07	3,54	17,58	118,88
Итого:			15,79	18,75	28,18	395,83

Обед

№ сбор/р	Наименование блюд	Выход	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы	К/кал
	Зеленый горошек	50	1,2	3,3	11,7	82
139	Суп фасолевый с зеленью	200/1	6,2	5,6	22,3	167
433	Мясо тушеное	40/40	12,24	4,72	3,12	105,6
511	Рис отварной	100	2,4	4	24,5	146
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,2	96
	Хлеб с ламинариями	35	2,5	0,46	12,25	65
Итого:			24,64	18,08	99,07	661,6
Итого за день:			40,43	36,83	127,25	1057,43

7 ДЕНЬ
Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы	К/кал
	Рогалик слоенный	50	10,58	7,9	39,63	249,59
648	Кисель	200	0,4	0	37,4	146
Итого:			10,98	7,9	77,03	395,59

Обед

№ сбор/р	Наименование блюд	Выход	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы	К/кал
	Свежий огурец	50	0,4	0,05	1,4	7,5
124	Щи из св. капусты со сметаной с зеленью	200/5/1	1,81	4,64	8,29	118,2
505	Кнели из кур	60	12,65	6,24	4,02	123
520	Картофельное пюре	100	2,1	4,5	14,6	109
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	36,4	124
	Хлеб с ламинариями	35	2,5	0,46	12,25	65
Итого:			20,06	15,89	76,96	546,7
Итого за день:			31,04	23,79	153,99	942,29

8 ДЕНЬ
Завтрак

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы	К/кал
	Язычок слоенный	50	10,43	8,2	32,39	206
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
Итого:			10,73	8,2	47,59	266

Обед

№ сбор/р	Наименование блюд	Выход	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы	К/кал
	Свежий помидор	50	0,54	0,09	2,4	11,7
134	Суп крестьянский с крупой сметаной зеленью	200/5/1	2,08	4,24	11,44	93
462	Тефтели с соусом	60/30	11,07	13,17	11,22	209,4
332	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5
631	Компот из свежих яблок	200	0,6	0	46,6	182
	Хлеб с ламинариями	35	2,5	0,46	12,25	65
Итого:			22,04	24,11	119,16	781,6
Итого за день:			32,77	32,31	166,75	1047,6

9 ДЕНЬ
Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы	К/кал
2	Бутерброд с маслом джемом	30/5/15	6,13	10,17	27,88	233,97
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
	Кондитерское изделие	24	1,34	16,4	25	92
Итого:			7,67	26,57	67,88	383,97

Обед

№ сбор/р	Наименование блюд	Выход	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы	К/кал
	Кукуруза консервированная	30	0,7	2,55	4,45	44
	Суп из рыбных консервов с зеленью	200/1	3,93	5,54	11,4	181
430	Печень говяжья жаренная с луком	60/30	2,1	7,2	14,6	112
520	Каша гречневая с маслом	100	5,8	5,2	28,4	186
699	Напиток лимонный	200	0,1	0	25,2	96
	Хлеб с ламинариями	35	2,5	0,46	12,25	65
	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого:			16,2	21,15	104,4	727
Итого за день:			23,87	47,72	172,28	1110,97

10 ДЕНЬ

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы	К/кал
	Рогалик слоенный с начинкой	50	10,58	7,9	39,63	249,59
682	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152
Итого:			13,08	11,5	68,33	401,59

Обед

№ сбор/р	Наименование блюд	Выход	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы	К/кал
	Икра кабачковая	40	0,1	4,3	4,6	83
140	Суп лапша домашняя с цыпл. зеленью	200/15/1	2,32	2	8,4	96
443	Плов из говядины	40/100	5,3	14,6	35,8	242
	Компот из ягод	200	0,4	0	37,4	146
	Хлеб с ламинариями	35	2,5	0,46	12,25	65
Итого:			10,62	21,36	98,45	632
Итого за день:			23,7	32,86	166,78	1033,59