

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



Меню

Примерное, двухнедельное для одноразового питания (сухой завтрак)
Стоимостью 20 руб. 00 коп. для двух возрастных категорий.
На первое полугодие 2023 – 2024 учебного года.

Разработано:

Калькулятор МАОУ СОШ № 29
Л.А. Толочкова

Г. Липецк

1 неделя
День 1 понедельник
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал.		Витамины		Минеральные вещества(мг)		
		11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	С				
685	Рогалики слоенные с фруктовой начинкой	50	лет	10,58	лет	7,9	лет	39,63	лет	249,59	лет	0,56				
	Чай с сахаром	200/15		0,2		0		15		58		0				
Итого				10,78		7,9		54,63		307,59		0,56				

День 2 вторник
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал.		Витамины		Минеральные вещества		
		11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	С				
	Дыночок слоенный	50	лет	10,43	лет	8,2	лет	32,39	лет	206	лет	0,03				
686	Чай с сахаром лимоном	200		0,3		0		15,2		60		0,1				
Итого				10,73		8,2		47,59		266		0,13				

День 3 среда
Завтрак

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины			Минеральные вещества		
		11-18 лет		11-18 лет		11-18 лет		11-18 лет		11-18 лет		С					
	Бутерброд с сыром /		40/15	7,13		8,11		25,38		210,77		0,01					
337	Яйцо вареное		40	5,08		4,6		0,28		103		0					
413	Чай с молоком		200	1,6		1,6		17,3		87		1,1					
Итого				13,81		14,31		42,96		400,77		1,11					

День 4 четверг
Завтрак

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины			Минеральные вещества		
		11-18 лет		11-18 лет		11-18 лет		11-18 лет		11-18 лет		С					
	Рогалик слоенный с начинкой		50	10,58		7,9		39,63		249,59		0,56					
685	Чай с сахаром		200/15	0,2		0		15		58		0					
Итого				10,78		7,9		54,63		307,59		0,56					

День 7 вторник
Завтрак

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины	Минеральные вещества
		11-18 лет											
	Рогалик слоенный с фруктовой начинкой	50		10,58		7,9		39,63		249,59		0,56	
648	Кисель	200		0,4		0		37,4		146		1,1	
Итого:				10,98		7,9		77,03		395,59		1,66	

День 8 среда
Завтрак

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины	Минеральные вещества
		11-18 лет											
	Дыночок слоенный	50		10,43		8,2		32,39		206		0,03	
686	Чай с лимоном	200/7/1 5		0,3		0		15,2		60		0,1	
Итого:				10,73		8,2		47,59		266		0,13	

День 9 четверг. Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины		Минеральные вещества	
		11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	С			
2	Бутерброд с маслом джемом	30/5/15		6,13		10,17		27,88		233,97		0,03			
685	Чай с сахаром	200/15		0,2		0		15		58		0			
	Кондитерское изделие	24		1,34		16,4		25		92		0			
Итого				7,67		26,57		67,88		383,97		0,03			

День 10 пятница
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины		Минеральные вещества	
		11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	С			
682	Рогалик слоенный с начинкой+	50		10,58		7,9		39,63		249,59		0,56			
	Кофейный напиток	200		2,5		3,6		28,7		152		1,1			
Итого				13,08		11,5		68,33		401,59		1,66			