

Рассмотрено и утверждено:
Директор МАОУ СОШ № 29

Т.П. Зайцева



Меню
МАОУ СОШ № 29

Примерное, двухнедельное для одноразового питания учащихся из малоимущих, Многодетных и приемных семей, из семей опекуна (попечителя).

Питание на 55 р. 00 коп.

На первое полугодие 2023- 2024 учебного года.

Разработано:

Калькулятором МАОУ СОШ № 29

Л.А. Толочкова

Город Липецк

1 неделя

День 1 понедельник

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.	Витамины
		11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет			
40	Салат из свежей капусты со свежим огурцом	50	0,6	1,65	5,85	41	2,1				
139	Суп гороховый с зеленью	200/1	4,96	4,48	17,84	133,6	0,01				
498	Котлета из птицы	60	9,66	9,06	9,06	157,02	0				
332	Макаронны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,8	0				
699	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96	1,1				
	Хлеб с ламинариями	35	2,5	0,46	12,25	65	0,01				
Итого			23,07	21,8	105,45	713,42	3,22				

День 2 вторник

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.	Витамины
		11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет			
49	Салат из моркови	50	0,63	0,05	5,81	26,15	1,3				
110	Борщ со сметаной зеленью	200/5/1	1,81	5,36	10,77	97,6	1,5				
437	Гуляш из говядины	40/60	13,9	6,5	4	132	0,37				
520	Картофельное пюре	100	2,1	4,5	14,6	109	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				
Итого			21,54	16,87	94,03	611,75	4,28				

День 3 среда
Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины	
		11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	С	
	Огурец свежий	50		0,4		0,05		1,4		7,5		0,2	
140	Суп картофельный с макаронными издел.	200/1		2,32		2		16,8		96		0	
488	Пюре тушеные в соусе с овощами	60/30		10,2		6,78		2,76		112,8		0,1	
520	Каша гречневая расщипчатая	100		5,8		5,2		28,4		186		0	
639	Компот из сухофруктов	200		0,6		0		36,4		124		1,1	
	Хлеб с ламинариями	35		2,5		0,46		12,25		65		0,01	
Итого				21,82		14,49		98,01		591,3		1,41	

День 4 четверг
Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины	
		11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	С	
	Свежий помидор	50		0,54		0,09		2,4		11,7		0,2	
132	Расольник 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 ягодной смеси	200		0,1		0		25,2		96		0,64	
	Хлеб с ламинариями	35		2,5		0,46		12,25		65		0,01	
Итого				18,75		14,45		86,32		551,5		1,46	

День 5 пятница
Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.	Витамины
		11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет		
	Салат из свеклы	50	лет	1,4	лет	5,1	лет	8,9	лет	88	С
138	Суп рисовый с цыпл. зеленью	200/15/1		2,5		3		18,3		113	0,1
451	Котлета рубленая мясная	60		9,54		8,64		9,6		156,6	0
520	Картофельное пюре	100		2,1		4,5		14,6		109	0
	Компот из клубники	200		0,4		0,00		37,4		146	1,1
	Хлеб с ламинариями	35		2,5		0,46		12,25		65	0,01
Итого				18,44		21,7		101,05		677	2,41

2 недели
День 6 понедельник
Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, к.	Витамины (мг)
		11-18	лет	11-18	лет	11-18	лет	11-18л.	лет		
139	Зеленый горошек	50		1,2		3,3		11,7		82	0,01
	Суп фасолевый с зеленью	200/1		6,2		5,6		22,3		167	0,01
433	Мясо тушенное	40/40		12,24		4,72		3,12		105,6	0,37
511	Рис отварной	100		2,4		4		24,5		146	0
699	Напиток апельсиновый	200		0,1		0		25,2		96	1,1
	Хлеб с ламинариями	35		2,5		0,46		12,25		65	0,01
Итого				24,64		18,08		99,07		661,6	1,5

День 7 вторник
Обед

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины	
		11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	С			
	Свежий огурец	50	0,4	0,05	1,4	7,5	0,2						
124	Шн из св. капусты с сметаной зеленой	200/5/1	1,81	4,64	8,29	118,2	0,1						
505	Кнели из кур	60	12,65	6,24	4,02	123	0						
520	Картофельное пюре	100	2,1	4,5	14,6	109	0						
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	36,4	124	1,1						
	Хлеб с ламинариями	35	2,5	0,46	12,25	65	0,01						
Итого			20,06	15,89	76,96	546,7	1,41						

День 8 среда Обед

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины	
		11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	С			
	Свежий помидор	50	0,54	0,09	2,4	11,7	0,2						
134	Суп крестьянский с крупой зеленой	200/1	2,08	4,24	11,44	93	0,01						
462	Тертелли с соусом	60/30	11,07	13,17	11,22	209,4	0						
332	Макаронны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0						
631	Хлеб с ламинариями Компот из св. яблок	35 200	2,5 0,6	0,46 0,00	12,25 46,6	65 182	0,01 1,1						
Итого			22,04	24,11	119,16	781,6	1,32						

День 9 четверг Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины	
		11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	С			
	Кукуруза консервированная	30	0,7	2,55	4,45	44	0,01						
	Суп из рыбных консервов	200/1	3,93	5,54	11,4	181	0,02						
430	Печень говяжья жареная с луком	60/30	2,1	7,2	14,6	112	0						
520	Каша гречневая с маслом	100	5,8	5,2	28,4	186	0						
699	Напиток лимонный	200	0,1	0	25,2	96	1,1						
	Хлеб с ламинариями	35	2,5	0,46	12,25	65	0,01						
Итого			15,13	20,95	96,3	684	1,14						

День 10 пятница
Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины	
		11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	С			
	Икра кабачковая	40	0,1	4,3	4,6	83	0,24						
140	Суп лапша с зеленым	200/1	2,32	2	8,4	96	0						
443	Плов из говядины	40/100	5,3	14,6	35,8	242	0,1						
	Хлеб с ламинариями	35	2,5	0,46	12,25	65	0,01						
	Компот из ягод	200	0,4	0	37,4	146	1,1						
Итого			10,62	21,36	98,45	632	1,45						