

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



МЕНЮ
МАОУ СОШ № 29

Примерное двухнедельное для одноразового питания (горячий обед)
Стоимостью 80р. 00 коп., для учащихся 1-4 кл. не льготных категорий
на первое полугодие 2023-2024 учебного года.

Разработано:

Калькулятор 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 (мг)
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет			
40	Салат из свежей капусты со св. огурцом	100		1,2		3,3		11,7		82	4,2
498	Котлета из птицы	70		11,37		10,57		10,57		183,19	0
332	Макаронные отварные	150		5,25		6,15		35,25		220,8	0
699	Напиток лимонный	200		0,1		0		25,2		96	1,1
	Хлеб с ламинариями	40		2,85		0,53		14		74,28	0,01
	Фрукт	100		0,01		0		35,6		95	3,2
Итого				20,78		20,55		132,32		751,27	8,51

День 2 вторник

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.	Витамины (мг)
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет			
49	Салат из моркови	70		0,88		0,07		8,14		36,61	1,82
437	Гуляш из говядины	60/60		16,68		7,8		4,8		158,4	0,44
520	Картофельное пюре	150		3,15		6,75		21,9		163,5	0
631	Компот из свежих яблок	200		0,6		0		46,6		182	1,1
	Хлеб с ламинариями	40		2,85		0,53		14		74,28	0,01
	Фрукт	130		0,12		0,01		35,6		95	2,6
Итого				24,28		15,16		131,04		709,79	5,97

День 3 среда
Обед

№ сб. рещ	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины (мг)	
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	С	
	Огурец свежий	70		0,56		0,07		1,96		10,5		0,28	
488	Цыпленок тушеный в соусе с овощами	65/65		14,73		9,79		3,99		162,93		0,14	
520	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,7		7,8		42,6		279		0	
639	Компот из сухофруктов	200		0,6		0		36,4		124		1,1	
	Хлеб с ламинариями	40		2,85		0,53		14		74,28		0,01	
	Фрукт	130		0,13		0,01		35,7		95		2,7	
Итого				27,57		18,2		134,65		745,71		4,23	

День 4 четверг
Обед

№ сб. рещ	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины (мг)	
		7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	С	
	Свежий помидор	70		0,49		3,54		2,38		43,4		5,67	
384	Рыба тушеная в томате с овощами	65/65		13,78		6,63		7,28		145,6		0,78	
511	Рис отварной	150		3,6		6		36,75		219		0	
	Компот из ягодной смеси	200		0,1		0		25,2		96		0,64	
	Хлеб с ламинариями	40		2,85		0,53		14		74,28		0,01	
	Фрукт	180		0,13		0,02		35,44		94		15	
	Кондитерское издел.	30		0,7		0,64		25		95		0	
Итого				21,65		17,36		146,05		767,28		22,1	

День 5 пятница
Обед

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.	Витамины
		7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет		
	Салат из свеклы с сельдью	100		2,8		10,2		17,8		176	2,4
451	Котлета рубленая	70		11,13		10,08		11,2		182,7	0
520	Картофельное пюре	150		3,15		6,75		21,9		163,5	0
	Компот из клубники	200		0,4		0		37,4		146	1,1
	Сок в тетрапаке	200		0,1		0		35,2		142	10
	Хлеб с ламинариями	40		2,85		0,53		14		74,28	0,01
	Фрукт	70		0,13		0,02		35,45		95	3,2
Итого				20,46		27,58		172,95		979,48	16,71

2 неделя. День 6 понедельник
Обед

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.	Витамины
		7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет		
	Зеленый горошек консервированный	70		1,68		4,62		16,38		114,8	0,01
433	Мясо тушеное	50/50		15,3		5,9		3,9		132	0,46
511	Рис отварной	150		3,6		6		36,75		219	0
699	Напиток апельсиновый	200		0,1		0		25,2		96	1,1
	Хлеб с ламинариями	40		2,85		0,53		14		74,28	0,01
	Фрукт	80		0,13		0,01		35,42		94	3,1
	Кондитерское изделие	60		0,15		1,82		23,1		18,87	0
Итого				23,81		18,88		154,75		748,95	4,68

День 7 вторник
Обед

№ сб. рещ	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал	Витамины
		7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет		
	Свежий огурец	70		0,56		0,07		1,96		10,5	С 0,28
505	Кнели из кур	70		14,75		7,28		4,69		143,5	0
520	Картофельное пюре	150		3,15		6,75		21,9		163,5	0
639	Компот из сухофруктов	200		0,6		0		36,4		124	1,1
	Хлеб с ламинариями	40		2,85		0,53		14		74,28	0,01
	Фрукт	100		0,14		0,02		35,45		95	4,1
	Йогурт с кусочками фруктов	95		0,02		0,3		21,1		174	0,02
Итого				22,07		14,95		135,5		784,78	5,51

День 8 среда
Обед

№ сб. рещ	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал	Витамины
		7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет		
	Свежий помидор	70		0,49		3,54		2,38		43,4	С 5,67
462	Тфетели с соусом	65/55		14,76		17,56		14,96		179,2	0
332	Макаронны отварные с маслом	150		5,25		6,15		35,25		220,5	0
631	Компот из св. яблок	200		0,6		0		46,6		182	1,1
	Хлеб с ламинариями	40		2,85		0,53		14		74,28	0,01
	Сок 0,2	200		0,1		0		35,2		142	10
	Фрукт	130		0,11		0,02		37		76	4,1
Итого				24,16		27,8		185,39		917,38	20,88

День 9 четверг

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен. ккал.	Витамины
		7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет		
430	Кукуруза консервированная	50		1,17		4,25		7,42		73,33	С 0,01
430	Печень говяжья жаренная с луком (или филе птицы)	70/50		2,8		9,6		19,47		149,33	0
520	Каша гречневая с маслом	150		8,7		7,8		42,6		279	0
699	Напиток лимонный	200		0,1		0		25,2		96	1,1
	Хлеб с ламинариями	40		2,85		0,53		14		74,28	0,01
	Фрукт Кондитерское изделие	80 40		0,1 0,2		0 0,53		41,5 36,6		118 108	1,4 0
Итого				15,92		22,71		186,79		897,94	2,52

День 10 пятница

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен. ккал.	Витамины
		7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет		
443	Икра кабахчювая	50		0,13		5,38		7		103,75	0,3
443	Плов из говядины	50/150		7,57		20,85		51,14		345,72	0,14
	Хлеб с ламинариями	40		2,85		0,53		14		74,28	0,01
	Компот из св. ягод	200		0,4		0		37,4		146	1,1
	Кондитерское изделие	30		0,1		0,51		35,5		98	0
	Фрукт	180		0,1		0,12		37,5		98,7	10
Итого				11,15		27,39		182,54		866,45	11,55