

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №29



Т. П. Зайцева

Меню
МАОУ СОШ № 29

Примерное двухнедельное для двухразового питания учащихся 5-11 классов на 80р. 00коп., оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими, лицами проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное звание полиции, и погибли при выполнении задач в ходе СВО.
На первое полугодие 2023-2024 учебного года.

Разработано:

Калькулятор МАОУ СОШ № 29

 Л.А. Толочкова

Город Липецк

День 3
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал.	Витамины	
							С	
	Бутерброд с сыром	40/15	7,13	8,11	25,38	210,77	0,01	
337	Йогурт 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	

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал.	Витамины	
							С	
	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,4	7,5	0,2	
140	Суп картофельный с цыпл. макаронными изделиями зеленью	200/10/1	2,32	2	16,8	96	0	
488	Пюре картофеля тушеное в соусе с овощами	60/30	10,2	6,78	2,76	112,8	0,1	
520	Каша гречневая рассыпчатая	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	
Всего за день			35,6	28,8	140,9	992,0	2,5	

День 4

Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал.	Витамины	
							С	
	Рогалик слоенный с начинкой	50	10,58	7,9	39,63	249,59	С	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

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 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	
Всего за день			29,5	22,3	140,9	859,0	2,0	

