

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ № 29
_____ Т.П. Зайцева



МЕНЮ МАОУ СОШ № 29

Примерное, двухнедельное для одноразового питания (горячий обед) стоимостью 81 руб. 00 коп. для учащихся 5-11 классов не льготных категорий и дети из многодетных семей с родительской доплатой на первое полугодие 2023-2024 учебного года.

Разработано:

Калькулятор МАОУ СОШ № 29
_____ Л.А.Голочкова

1 неделя День 1 понедельник

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен. ккал.	Витамины (мг)
		11-17 лет		11-17 лет		11-17 лет		11-17 лет			
40	Салат из свежей капусты со свежим огурцом	100		1,2		3,3		11,7		82	С 4,2
498	Котлета из птицы	70		11,27		10,57		10,57		183,19	0
332	Макаронь 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	120		0,01		0		35,8		102	3,4
Итого										758,27	8,71

День 2 вторник

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен. кк	Витамины (мг)
		11-17 лет		11-17 лет		11-17 лет		11-17 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	150		0,14		0,01		35,8		96	2,8
Итого				24,3		15,16		131,24		710,79	6,17

День 3 среда

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины (мг)	
		11-17 лет	лет	11-17 лет	лет	11-17 лет	лет	11-17 лет	лет	11-17 лет	лет	С	
	Огурец свежий	70		0,56		0,07		1,96		10,5		0,28	
488	Цыпленка тушенные 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	150		0,14		0,01		35,8		96		2,8	
Итого				27,58		18,2		134,75		746,71		4,33	

День 4 четверг

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины (мг)	
		11-17 лет	лет	11-17 лет	лет	11-17 лет	лет	11-17 лет	лет	11-17 лет	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	
	Кондитерское изделие	40		0,71		0,65		26		96		0	
	Фрукт	200		0,14		0,02		35,45		95		15,1	
Итого				21,67		17,37		147,06		769,28		22,2	

День 5 пятница

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины	
		11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	С	
	Салат из свежых овощей	100		2,8		10,2		17,8		176		2,4	
451	Котлета рубленая мясная	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		0	
	Хлеб с ламинариями	40		2,85		0,53		14		74,28		0,01	1,1
	Фрукт	100		0,14		0,02		35,45		95		3,2	
	Сок 0,2	200		0,1		0		35,2		142		10	
Итого				20,59		27,58		172,95		979,48		16,71	

2 неделя. День 6 понедельник.
Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины (мг)	
		11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	С	
	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	100		0,14		0,02		35,45		95		3,2	
	Кондитерские издел.	60		0,15		1,82		23,1		18,87		0	
Итого				23,82		18,89		154,78		749,95		4,78	

День 7 вторник
Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.	Витамины
		11-17 лет	лет	11-17 лет	лет	11-17 лет	лет	11-17 лет	лет		
	Свежий огурец	70		0,56	0,07	1,96	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 ламинарными	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. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, кка	Витамины (мг)
		11-17 лет	лет	11-17 лет	лет	11-17 лет	лет	11-17 лет	лет		
	Свежий помидор	70		0,49	3,54	2,38	43,4	5,67			
462	Тертелги с соусом	65/55		14,76	17,56	14,96	179,2	0			
332	Макаронн отварные с маслом	150		5,25	6,15	35,25	220,5	0			
631	Компот из свежих яблок	200		0,6	0	46,6	182	1,1			
	Хлеб с ламинарными	40		2,85	0,53	14	74,28	0,01			
	Сок 0,2	200		0,1	0	35,2	142	10			
	Фрукт	150		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 (мг)	
		11-17 лет		11-17 лет		11-17 лет		11-17 лет		11-17 лет		С	
	Кукуруза консервированная	50		1,17		4,25		7,42		73,33		0,01	
430	Печень говяжья жаренная с луком (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	
	Напиток лимонный	200		0,1		0		25,2		96		1,1	
	Хлеб с ламинарными	40		2,85		0,53		14		74,28		0,01	
	Фрукт	100		0,1		0		41,5		118		1,4	
	Кондитерское изделие	50		0,2		0,53		36,6		108		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 (мг)	
		11-17 лет		11-17 лет		11-17 лет		11-17 лет		11-17 лет		С	
	Икра кабачковая	50		0,13		5,38		7		103,75		0,3	
443	Пилов из говядины	50/150		7,57		20,85		51,14		345,72		0,14	
	Хлеб с ламинарными	40		2,85		0,53		14		74,28		0,01	
	Компот из свежих ягод	200		0,4		0		37,4		146		1,1	
	Кондитерское изделие	40		0,1		0,51		35,5		98		0	
	Фрукт	200		0,1		0,12		37,5		98,7		10	
Итого				11,15		27,39		182,54		866,45		11,55	