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

Меню
МАОУ СОШ № 29

Примерное, двухнедельное для двухразового питания учащихся 1 - 4 классов с Ограниченными возможностями здоровья и детей – инвалидов на 112 р. 00коп

На второе полугодие 2023- 2024 учебного года.

Разработано:

Калькулятором МАОУ СОШ № 29
_____Л.А. Толочкова

Город Липецк

День 1

Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г	Эн. цен, ккал.	Витамины							
								С						
302	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	4,92	8,2	32,39	223,45		0,45						
1	Бутерброд с маслом	20/5	4,43	7,07	6,88	115,97		0						
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58		0						
Итого			9,55	15,27	54,27	397,42		0,45						

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г	Эн. цен, ккал.	Витамины							
							С							
40	Салат из свежей капусты	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	Макароны 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 ламинарией	35	2,5	0,46	12,25	65	0,01							
	Фрукт апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	60							
Итого			23,97	22	113,55	756,42	63,22							
Всего за день			33,52	37,27	167,82	1153,84	63,67							

День 2

Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. цен, ккал.	Витамины							
							С							
302	Каша молочная манная с маслом	200/5	4,92	8,41	31,16	327,55	1,39							
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0,1							
	Кондитерское изделие	30	1,34	16,9	25,9	100,5	0,08							
Итого			6,56	25,31	72,26	488,05	1,57							

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г	Эн. цен, ккал.	Витамины							
								С						
49	Салат из моркови	50	0,63	0,05	5,81	26,15		1,3						
110	Борщ со сметаной, с 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 ламинарией	35	2,5	0,46	12,25	65		0,01						
	Мармелад	24	0,96	0,15	26,6	118		9,4						
Итого			22,5	17,02	120,63	729,75		13,68						
Всего за день			29,06	42,33	192,89	1217,8		15,25						

День 3

Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г	Эн. цен, ккал.	Витамины							
								С						
302	Каша молочная пшенная с маслом	200/5	5,95	9,43	32	246		1,09						
413	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87		1,1						
	Батон йодированный	20	1,35	0,52	9,25	47,4		0,01						
Итого			8,9	11,55	58,55	380,4		2,2						

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	Цыплята тушенные 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						
	Печенье	29	0,02	0,16	16,07	99		7,03						
Итого Всего за день			21,84 30,74	14,65 26,2	104,08 162,63	690,3 1070,7		8,44 10,64						

День 4

Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г	Эн. цен, ккал.	Витамины							
								С						
355	Морковная запеканка с творогом	70/3	10,5	8,48	10,58	164,25		1,3						
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58		0						
2	Бутерброд с джемом	20/18	1,7	3,1	21	118		0						
Итого			12,4	11,58	46,58	340,25		1,3						

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		0,2						
132	Рассольник со сметаной с зеленью	200/5/1	2,61	4,8	16,37	120,8		0,01						
384	Рыба тушенная 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 ламинарией	35	2,5	0,46	12,25	65		0,01						
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47		10						
Итого			19,15	14,85	96,12	598,5		11,46						
Всего за день			31,55	26,43	142,7	938,75		12,76						

День 5

Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г	Эн. цен, ккал.	Витамины							
								С						
3	Бутерброд с маслом	20/5	3,28	8,2	48,99	289,05		1,09						
302	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	4,43	7,07	6,88	115,97		0						
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60		0,1						
Итого			8,01	15,27	71,07	465,02		1,19						

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г	Эн. цен, ккал.	Витамины							
								С						
	Салат из свеклы	50	1,4	5,1	8,9	88		1,2						
138	Суп рисовый с цыпл. зеленью	200/15/1	2,5	3	18,3	113		0,1						
451	Котлета рубленная мясная	60	9,54	8,64	9,6	156,6		0						
520	Картофельное пюре	100	2,1	4,5	14,6	109,0		0						
	Компот из клубники	200	0,4	0,	37,4	146		1,1						
	Хлеб с ламинариями	35	2,5	0,46	12,25	65		0,01						
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47		10						
Итого Всего за день			18,84 26,85	22,1 37,37	110,85 181,92	724 1189,02		12,41 13,6						

День 6

Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г	Эн. цен, ккал.	Витамины							
								С						
340	Омлет натуральный с маслом	70/3	7,3	12,19	1,39	145,27		0,1						
3	Бутерброд с маслом	20/5	4,43	7,07	6,88	115,97		0						
692	Какао на молоке	200	1,9	5	32,5	116,2		1,1						
Итого			13,63	24,26	40,77	377,44		1,2						

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г	Эн. цен, ккал.	Витамины							
							С							
	Зеленый горошек	50	1,2	3,3	11,7	82	0,01							
139	Суп фасолевый с зеленью	200/1	6,2	5,6	22,3	167	0,01							
433	Мясо тушеное	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							
	Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,7	90,2	0							
Итого			25,92	21,44	112,77	751,8	1,5							
Всего			39,55	45,7	153,54	1129,24	2,7							

День 7

Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г	Эн. цен, ккал.	Витамины							
								С						
304	Каша молочная «Боярская»	200/5	3,28	8,2	48,99	289,05		0,1						
648	Кисель	200	0,4	0	37,4	146		1,1						
1	Батон йодированный	20	1,35	0,52	9,25	47,4		0,02						
Итого			5,03	8,72	95,64	482,45		1,22						

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г	Эн. цен, ккал.	Витамины							
								С						
	Свежий огурец	50	0,4	0,05	1,4	7,5		0,2						
124	Щи из св. капусты со сметаной с зеленью	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		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	3	2,5	0,46	12,25	65		0,01						
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47		10						
Итого			20,46	16,29	86,76	593,7		11,41						
Всего за день			25,49	25,01	182,4	1076,15		12,63						

День 8

Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г	Эн. цен, ккал.	Витамины							
								С						
305	Каша молочная «Янтарная»	200/5	7,58	16,2	39,77	340,3		0,3						
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60		0,1						
1	Батон йодированный	20	1,35	0,52	9,25	47,4		0,02						
Итого			9,23	16,72	64,22	447,7		0,42						

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		0,2						
134	Суп крестьянский с крупой сметаной зеленью	200/5/1	2,08	4,24	11,44	93		0,01						
462	Тефтели с соусом	60/30	11,07	13,17	11,22	209,4		0						
332	Макароны отварные	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 ламинариями	35	2,5	0,46	12,25	65		0,01						
	Кондитерское изделие	25	1,26	0,3	7,8	32,12		0						
Итого			23,3	24,41	126,96	813,72		1,32						
Всего за день			32,53	41,13	191,18	1261,42		1,74						

День 10

Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г	Эн. цен, ккал.	Витамины							
								С						
302	Каша молочная ячневая с маслом	200/5	5,95	9,43	32,6	246		0,1						
692	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152		1,1						
	Батон йодированный	200	1,35	0,52	9,25	47,4		0,02						
Итого			9,8	13,55	70,55	445,4		1,22						

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г	Эн. цен, ккал.	Витамины							
							С							
	Икра кабачковая	40	0,1	4,3	4,6	83	0,24							
140	Суп лапша домашняя с цыпл. зеленью	200/15/1	2,32	2	8,4	96	0							
443	Плов из говядины	40,100	5,3	14,6	35,8	242	0,1							
	Компот из ягод	200	0,4	0	37,4	146	1,1							
	Хлеб с ламинариями	35	2,5	0,46	12,25	65	0,01							
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	10							
Итого			11,02	21,76	108,25	679	11,45							
Всего за день			20,82	35,31	178,8	1,124,4	12,67							