

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



МЕНЮ
МАОУ СОШ № 29

Примерное двухнедельное для одноразового питания (сухой завтрак)
Стоимостью 20р. 00 коп., для учащихся 5-11 кл. не льготных категорий
на второе полугодие 2023-2024 учебного года.

Разработано:

Калькулятор МАОУ СОШ № 29
_____ Л.А. Толочкова

Город Липецк

1 неделя
День 1 понедельник
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал.		Витамины		Минеральные вещества(мг)	
		11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	С			
	Рогалики слоенные с фруктовой начинкой	50	лет	10,58	лет	7,9	лет	39,63	лет	249,59	лет	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			

День 2 вторник
Завтрак

№ сб. ец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал.		Витамины		Минеральные вещества	
		11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	С			
	Язычок слоенный	50	лет	10,43	лет	8,2	лет	32,39	лет	206	лет	0,03			
686	Чай с сахаром лимоном	200		0,3		0		15,2		60		0,1			
Итого				10,73		8,2		47,59		266		0,13			

День 3 среда
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины		Минеральные вещества	
		11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет				
	Бутерброд с маслом	40/5		7,13		8,11		25,38		210,77		0,01			
337	Яйцо 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			

День 4 четверг
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины		Минеральные вещества	
		11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет				
	Бутерброд с колбасой п/к	30/20		10,58		7,9		39,63		249,59		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			

День 5 пятница
Завтрак

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины		Минеральные вещества					
		11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	С							
	Булочка с изюмом	50		10,43		8,2		32,39		206		0,03							
	Ряженка	100		0,3		0,11		15,2		60		0,1							
Итого				10,73		8,31		47,59		266		0,13							

2 недели
День 6 понедельник
Завтрак

№ сб. реп	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины		Минеральные вещества					
		11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	С							
337	Йогурт вареное	40		5,08		4,6		0,28		103		0							
3	Бутерброд с маслом	30/5		6,64		10,61		10,32		173,9		0							
692	Какао на молоке	200		4,07		3,54		17,58		118,8		1,59							
Итого				15,79		18,75		28,18		395,8		1,59							

День 7 вторник
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины		Минеральные вещества					
		11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	С							
	Булочка с изюмом	50		10,58		7,9		39,63		249,59		0,56							
648	Кисель	200		0,4		0		37,4		146		1,1							
Итого:				10,98		7,9		77,03		395,59		1,66							

День 8 среда
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины		Минеральные вещества					
		11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	С							
	Явччок слоенный	50		10,43		8,2		32,39		206		0,03							
686	Чай с лимоном	200/7/1 5		0,3		0		15,2		60		0,1							
Итого:				10,73		8,2		47,59		266		0,13							

День 9 четверг. Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины		Минеральные вещества		
		11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	С				
	Бутерброд с колбасой п/к	30/20		6,13		10,17		27,88		233,97		0,03				
685	Чай с сахаром	200/15		0,2		0		15		58		0				
Итого				6,33		10,17		42,88		291,97		0,03				

День 10 пятница
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины		Минеральные вещества		
		11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	С				
	Бутерброд с сыром	30/15		10,58		7,9		39,63		249,59		0,56				
682	Кофейный напиток	200		2,5		3,6		28,7		152		1,1				
Итого				13,08		11,5		68,33		401,59		1,66				