

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




Меню

Примерное, двухнедельное для одноразового питания (горячий завтрак)
Стоимостью 20 руб. 00 коп. для двух возрастных категорий.

На второе полугодие 2023 – 2024 учебного года.

Разработано:

Калькулятор МАОУ СОШ № 29

 Л.А. Толочкова

Г. Липецк

1 недели
День 1 понедельник
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен, ккал.		Витамины		Минеральные вещества(мг)	
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		С			
302	Каша молочная рисовая с маслом	200/5		4,92		8,20		32,39		223,45		0,45			
685	Чай с сахаром	200/15		0,2		0		15		58		0			
1	Бутерброд с маслом	20/5		4,43		7,07		6,88		115,97		0			
Итого				9,55		15,27		54,27		397,42		0,45			

День 2 вторник
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины		Минеральные вещества	
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		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			

День 3 среда

Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.	Витамины		Минеральные вещества				
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет			7-10 лет						
302	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5		5,95		9,43		32		246		С					
	Батон йодированный	20		1,35		0,52		9,25		47,40		0,01					
413	Чай с молоком	200		1,6		1,6		17,3		87		1,1					
Итого				8,9		11,55		58,55		380,4		2,2					

День 4 четверг

Завтрак

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

День 5 пятница
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.	Витамины		Минеральные вещества					
		7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет		С							
302	Каша овсяная молочная с маслом/сл.	200/5		3,28		8,2		48,99		289,05	1,09							
3	Бутерброд с маслом	20/5		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							

2 недели
День 6 понедельник
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.	Витамины		Минеральные вещества					
		7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет		С							
340	Омлет натуральный с маслом	70/3		7,3		12,19		1,39		145,2	0,1							
3	Бутерброд с маслом	20/5		4,43		7,07		6,88		115,9	0							
692	Какао на молоке	200		1,9		5		32,5		116,2	1,1							
Итого				13,63		24,26		40,77		377,4	1,2							

День 7 вторник
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины		Минеральные вещества				
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет								
304	Каша молочная «Боярская» с маслом	200/5		3,28		8,2		48,99		289,05		0,1						
648	Кисель	200		0,4		0,00		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						

День 8 среда
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет									
305	Каша молочная «Янтарная» с маслом	200/5		7,58		16,2		39,77		340,3		0,3							
686	Чай с лимоном	200/15/7 30		0,3		0		15,2		60		0,1							
	Кондитерское изделие			2,8		1,6		16,1		50,6		2,6							
Итого:				10,68		17,8		71,07		450,9		3							

День 9 четверг. Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.	Витамины		Минеральные вещества	
		7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет		С			
362	Пудинг из творога	70		10,72		8,72		16,56		189,60	0,1			
685	Чай с сахаром	200/15		0,2		0		15		58	0,1			
	Батон йодированный	20		1,35		0,52		9,25		47,4	0,02			
Итого				12,27		9,24		40,81		295	0,22			

День 10 пятница
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.	Витамины		Минеральные вещества	
		7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет		С			
302	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	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	20		1,35		0,52		9,25		47,4	0,02			
Итого				9,8		13,55		70,55		445,4	1,22			