



УТВЕРЖДАЮ:
Директор MAOU СОШ № 29
Г.П. Зайцева

МЕНЮ MAOU СОШ № 29

**Примерное, двухнедельное для детей
прибывающих в группе продленного дня с 3-х
разовым питанием (горячий обед) стоимостью
105руб. 00 коп. для учащихся 1-2 классов не
льготных категорий и дети из многодетных семей
с родительской доплатой на второе полугодие
2023-2024 учебного года.**

Разработано:

Калькулятор MAOU СОШ № 29
Л.А.Толочкова

1 неделя День 1 понедельник Завтрак

№ сб. ре	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен. ккал.		Витамины
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет	7	
302	Каша молочная рисовая с маслом	200/5		4,92		8,2		32,39		223,45		С 0,45
685	Чай с сахаром	200/15		0,2		0		15		58		0
	Батон йодированный	30		4,43		7,07		6,88		115,97		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
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		
40	Салат из св. капусты	50		0,6		1,65		5,85		41		С 2,1
139	Суп гороховый с зеленью	200/1		4,96		4,48		17,84		133,6		С 0,01
498	Котлета из птицы	60		9,66		9,06		9,06		157,02		0
332	Макароньы отварные	150		5,25		6,15		35,25		220,8		0
699	Напиток лимонный	200		0,1		0		25,2		96		С 1,1
	Хлеб с ламинариями	35		2,5		0,46		12,25		65		С 0,01
	Фрукт	100		0,9		0,2		8,1		43		С 60
Итого				23,97		22		113,55		756,42		63,22

Полдник

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углевод		Эн. Цен. ккал.		Витамины
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		
	Рогалик слоенный с начинкой	50		10,58		7,9		39,63		249,59		С 0,56
692	Какао с молоком	200		4,07		3,54		17,58		118,88		С 1,59
Итого				14,65		11,44		57,21		368,47		С 2,15
Всего				48,17		48,71		225,03		1522,31		С 65,82

День 2 вторник Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины	
		7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	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		0,3		0		15,2		60		0,1	
	Кондитерские изделия	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	
		7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	С	
49	Салат из моркови	50		0,63		0,05		5,81		26,15		1,3	
110	Борщ со смет. зелень	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 св. яблок	200		0,6		0		46,6		182		1,1	
	Хлеб с ламинар-ми	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	

Полдник

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины	
		7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	С	
	Запеканка из творога с вареньем	70/5		19,29		13,27		18,88		272,8		0,02	
	Кисель	200		0,4		0		37,4		146		1,1	
Итого				19,69		13,27		56,28		418,8		1,12	

День 3 среда Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины	
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		С	
302	Каша молочная пшеничная 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	
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		С	
	Свежий огурец	50		0,4		0,05		1,4		7,5		0,2	
140	Суп лапша с цыпл. зеленью	200/10/ 1		2,32		2		16,8		96		0	
488	Цыпленок тушеный 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				21,84		14,65		104,08		690,3		8,44	

Полдник

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины	
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		С	
340	Омлет натуральный	80/5		7,52		13,46		1,51		157		0,15	
686	Чай с лимоном	200/15/ 7		0,3		0		15,2		60		0,1	
	Булка	20		1,35		0,52		9,25		47,4		0,01	
Итого				9,17		13,98		25,96		264,4		0,26	

День 4 четверг Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины		
		7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	С		
355	Морковная запеканка с творогом	200/5		10,5		8,48		10,58		164,25		1,3		
685	Чай с сахаром	200/15		0,2		0		15		58		0		
	Батон	30		4,43		7,07		6,88		115,97		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		
		7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	С		
132	Свежий помидор	50		0,54		0,09		2,4		11,7		0,2		
	Рассольник со сметаной с 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,		0,6		
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		
	Фрукт	100		0,4		0,4		9,8		47		10		
Итого				19,15		14,85		96,12		598,5		11,46		

Полдник

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины		
		7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	С		
	Пирожок с вишней	70		5,46		9,39		55,44		268,5		0		
686	Чай с лимоном	200/1 5/7		0,2		0		15		58		0,1		
Итого				5,66		9,39		70,44		326,5		0,1		
Всего				37,21		35,82		213,14		1265,2 5		12,86		

День 5 пятница Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины	
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		С	
302	Каша овсяная мол. 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	
	Батон	30		3,28		8,2		48,99		289,05		1,09	
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	
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		С	
	Салат из свеклы	50		1,4		5,1		8,9		88		1,2	
138	Суп рисовый с пылл. зеленью	200/15/1		2,5		3		18,3		113		0,1	
451	Котлета рубленая 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				18,84		22,1		110,85		724		12,41	

Полдник

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины	
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		С	
	Язычок слоенный	50		10,4		8,2		32,39		206		0,03	
	Ряженка	100		3,6		7,2		4,92		101,4		0,1	
Итого				14,0		15,4		37,31		307,4		0,13	

2 неделя. День 6 понедельник. Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, лет	Витамины
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет			
340	Омлет натуральный с маслом	70,3		7,3		12,19		1,39		145,27	0,1
692	Какао на молоком	200		1,9		5		32,5		116,2	1,1
	Батон	30		4,43		7,07		6,88		115,97	0
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, лет	Витамины
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет			
	Зеленый горошек	50		1,2		3,3		11,7		82	0,01
139	Суп фасоловый 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

Полдник

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, лет	Витамины
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет			
	Рогалик слоенный с начинкой	50		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 7 вторник Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины	
		7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	С	Витамины
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	
	Батон йодированный	20		1,35		0,52		9,25		47,4		0,02	
				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	
		7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	С	Витамины
124	Свежий огурец	50		0,4		0,05		1,4		7,5		0,2	
	Щи 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	
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	35		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	

Полдник

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины	
		7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	7-10 лет	лет	С	Витамины
	Запеканка из творога с вареньем	70/5		19,29		13,27		18,88		272,8		0,02	
	Чай с молоком	200		4,07		3,54		17,58		98		1,59	
Итого				23,36		16,81		36,46		370,8		1,61	
Всего				48,85		41,82		218,86		1446,95		14,24	

День 8 среда Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины	
		7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	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	
		7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	С	
134	Свежий помидор	50		0,54		0,09		2,4		11,7		0,2	
	Суп крестьянский с крупой сметаной зеленью	200/5/1		2,08		4,24		11,44		93		0,01	
462	Тфтели с соусом	60/30		11,07		13,17		11,22		209,4		0	
332	Макаронны отварные	150		5,25		6,15		35,25		220,5		0	
631	Компот из св. 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	

Полдник

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины	
		7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	С	
	Явчюк слоенный	50		10,43		8,2		32,39		206		0,03	
682	Кофейный напиток	200		2,5		3,6		28,7		152		1,1	
Итого				12,93		11,8		61,09		358		1,13	

День 9 четверг Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.	Витамины
		7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет		
362	Пудинг из творога	70		10,72		8,72		16,56		189,6	0,1
685	Чай с сахаром	200		0,2		0		15		58	0,1
1	Батон йодированный	20		1,35		0,52		9,25		47,4	0,02
Итого				12,27		9,24		40,81		295	0,22

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.	Витамины
		7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет		
	Кукуруза консервированная	30		0,7		2,55		4,45		44	0,01
	Суп из рыбных консервов зеленью	200/1		3,93		5,54		11,4		181	0,02
430	Печень говяжья жаренная с луком	60/30		2,1		7,2		14,6		112	0
520	Каша гречневая с маслом	100		5,8		5,2		28,4		186	0
699	Напиток лимонный	200		0,1		0		25,2		96	1,1
	Хлеб с ламинариями Фрукт	35 100		2,5 0,9		0,46 0,2		12,25 8,1		65 43	0,01 60
Итого				16,2		21,15		104,4		727	61,14

Полдник

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.	Витамины
		7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет		
	Яблоко запеченное	100		12		12,7		18,3		142	0,3
	Ряженка	110		3,3		6,6		4,51		92,95	1,0
Итого				15,3		19,3		22,81		234,95	1,3

День 10 пятница Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины	
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		С	
302	Каша молочная ячневая с маслом	200/5											
692	Кофейный напиток	200											
	Батон йодированный	30											
Итого													

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины	
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		С	
	Икра кабачковая	40		0,1		4,3		4,6		83		0,24	
140	Суп лапша домашняя с пылл. зеленью	200/15/1		2,32		2		8,4		96		0	
	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	

Полдник

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины	
		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		7-10 лет		С	
	Пирожок слоеный с вишней	70		5,46		9,39		55,44		268,5		0,1	
585	Чай с сахаром	200/15		0,2		0		15		58		0	
Итого				5,66		9,39		70,44		326,5		0,1	