

Утверждаю :
Директор МАОУ СОШ №29
Т. П. Зайцева



Меню
МАОУ СОШ № 29

Примерное двухнедельное для одноразового питания учащихся из малоимущих, многодетных и приемных семей из семей опекуна (попечителя) на 55р. 00коп.

На второе полугодие 2023-2024 учебного года.

Разработано:

Калькулятор МАОУ СОШ № 29
Л.А. Толочкова

Город Липецк

1 неделя
День 1 понедельник
Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.	Витамины
		11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет		
40	Салат из свежей капусты со свежим огурцом	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	0,01
498	Котлета из птицы	60		9,66		9,06		9,06		157,02	0
332	Макаронны отварные	150		5,25		6,15		35,25		220,8	0
699	Напиток лимонный	200		0,10		0,00		25,20		96	1,1
	Хлеб с ламинариями	35		2,5		0,46		12,25		65	0,01
Итого				23,07		21,8		105,45		713,42	3,22

День 2 вторник
Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.	Витамины
		11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет		
49	Салат из моркови	50		0,63		0,05		5,81		26,15	1,3
110	Борщ со сметаной 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 ламинариями	35		2,5		0,46		12,25		65	0,01
Итого				21,54		16,87		94,03		611,75	4,28

День 3 среда
Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины					
		11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	С							
	Огурец свежий	50		0,4		0,05		1,4		7,5		0,2					
140	Суп картофельный с макаронными издел.	200/1		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			
Итого						21,82		14,49		98,01		591,3		1,41			

День 4 четверг
Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины					
		11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	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 тушеная 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 ламинариями		35			2,5		12,25		65		0,01					
Итого						18,75		14,45		86,32		551,5		1,46			

День 5 пятница
Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.	Витамины
		11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет				
	Салат из свеклы	50		1,4		5,1		8,9		88	С 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
	Компот из клубники	200		0,4		0,00		37,4		146	1,1
	Хлеб с джемом	35		2,5		0,46		12,25		65	0,01
Итого				18,44		21,7		101,05		677	2,41

2 неделя
День 6 понедельник
Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, к.	Витамины (мг)
		11-18	11-18	11-18	11-18	11-18л.	11-18л.				
	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 тушенное	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 джемом	35		2,5		0,46		12,25		65	0,01
Итого				24,64		18,08		99,07		661,6	1,5

День 7 вторник
Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.	Витамины	
		11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет		С	
	Свежий огурец	50		0,4		0,05		1,4		7,5	0,2	
124	Щи из св. капусты с сметаной зеленой	200/5/1		1,81		4,64		8,29		118,2	0,1	
505	Кнегли 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	
Итого				20,06		15,89		76,96		546,7	1,41	

День 8 среда Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.	Витамины	
		11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет		С	
	Свежий помидор	50		0,54		0,09		2,4		11,7	0,2	
134	Суп крестьянский с крупной зеленью	200/1		2,08		4,24		11,44		93	0,01	
462	Тфеттели с соусом	60/30		11,07		13,17		11,22		209,4	0	
332	Макаронь отварные	150		5,25		6,15		35,25		220,5	0	
631	Хлеб с ламинариями Компот из св. яблок	35 200		2,5 0,6		0,46 0,00		12,25 46,6		65 182	0,01 1,1	
Итого				22,04		24,11		119,16		781,6	1,32	

День 9 четверг Обед

№ сб. рел	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины
		11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	
	Кукуруза консервированная	30		0,7		2,55		4,45		44		С 0,01
	Суп из рыбных консервов	200/1		3,93		5,54		11,4		181		С 0,02
430	Печень говяжья жареная с луком	60/30		2,1		7,2		14,6		112		С 0
520	Каша гречневая с маслом	100		5,8		5,2		28,4		186		С 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
Итого				15,13		20,95		96,3		684		С 1,14

День 10 пятница
Обед

№ сб. рел	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Цен, ккал.		Витамины
		11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	11-18 лет	лет	
140	Икра кабачковая	40		0,1		4,3		4,6		83		С 0,24
	Суп лапша с зеленью	200/1		2,32		2		8,4		96		С 0
443	Плов из говядины	40/100		5,3		14,6		35,8		242		С 0,1
	Хлеб с ламинариями	35		2,5		0,46		12,25		65		С 0,01
	Компот из ягод	200		0,4		0		37,4		146		С 1,1
Итого				10,62		21,36		98,45		632		С 1,45