

Рассмотрено и утверждено:
Директор МАОУ СОШ № 29
г. Липецка «Университетская»
_____ Т.П. Зайцева



МЕНЮ

МАОУ СОШ № 29 г. Липецка «Университетская»

Примерное двухнедельное меню одноразовое
(из расчета 100 рублей в день на одного учащегося
за счет средств бюджета) — для учащихся 1- 4 классов
на 1 полугодие 2025-2026 учебного года

Меню составила:
Калькулятор МАОУ СОШ № 29
г. Липецка «Университетская»
_____ *Н.А. Барышникова* Н.А. Барышникова

г. Липецк
2025-2026 учебный год

№ сб. ре	Наименование продукта	1 неделя День 5 пятница							
		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
ГОРЯЧИЙ 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
30	Салат из свеклы	50	1,7	3,2	28,9	44,0			11,0
690	Суп рисовый с зеленью	200/15/1	2,40	3,20	19,50	225,4			5,5
451	Котлеты рубленая мясная (свинина)	65	34,7	5,10	3,10	210,5	0,2	401	
694	Картофельное пюре	100	5,6	7,2	27,5	202			0
	Компот из клубники	200	1,0	0	21,2	88			1,0
	Хлеб	60	0,80	0,02	4,98	24,4			0
	Фрукт	100	0,51	0	14,6	68			10,0
Итого									

№ сб. ре	Наименование продукта	2 неделя День 6 понедельник						
		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
ГОРЯЧИЙ 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
10	Зеленый горошек, соленый огурец	60	6,12	4,16	7,20	74,0	8,0	10
139	Суп фасолевый, с зеленью	200/1	1,6	4,20	10,50	85,0		12,0
433	Мясо тушеное (свинина)	60/50	34,97	13,20	6,90	219	0,6	104
688	Рис отварной	150	2,10	5,50	14,5	126		10,4
699	Напиток апельсиновый	200	2,3	0	29,3	94		8,6
	Хлеб	60	0,80	0,02	4,98	24,40		0
	Кондитерские изделия	100	0,60	2,4	17,20	112,5		10,0
Итого								

№ сб. ре	Наименование продукта	2 неделя День 7 вторник						
		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
ГОРЯЧИЙ 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
	Огурец свежий	30	0,20	0,03	1,08	4,50		0,84
132	Щи со сметаной с зеленью	200/5/1	3,10	7,90	15,70	190,7		132
505	Суфле из кур	70	24,7	15,10	3,10	280,5		0,5
694	Макароны отварные с маслом	100	2,10	5,50	14,5	126		694
588	Компот из с/фруктов	200	0,60	0	31,40	124,0		588
	Хлеб	60	0,80	0,02	4,98	24,40		1,6
	Фрукт	100	0,89	0,29	17,0	178		79,0
Итого								

№ сб. ре	Наименование продукта	2 неделя День 8 среда						
		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		
ГОРЯЧИЙ 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	
	Свежий помидор	50	0,54	0,09	2,4	11,7		0,2
690	Суп крестьянский с крупой, сметаной, с зеленью	200/15/1	2,40	3,20	19,50	225,4		5,5
462	Тефтели мясные с соусом	60/30	11,07	13,17	11,22	209,4		0
699	Картофельное пюре	100/30	2,10	5,50	14,5	126		10,4
859	Компот из свежих яблок	200	0,20	0	39,3	94		859
	Хлеб	60	0,80	0,02	4,98	24,40		0
	Кондитерское изделие	30	2,0	1,0	3,8	120		0
Итого								

