

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

МЕНЮ

МАОУ СОШ № 29 г. Липецка «Университетская»

Примерное двухнедельное меню трехразовое (из расчета 150 рублей в день на одного учащегося, в том числе: 100 рублей за счет средств бюджета, 50 рублей за счет родительской доплаты) - для учащихся 1-4 классов, посещающих группы продленного дня на 1 полугодие 2025-2026 учебного года

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

г. Липецк
2025-2026 учебный год

1 неделя День 1 понедельник

№ 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		С
ЗАВТРАК								
190	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	21,2	16	32,3	361		0,3
94	Чай с сахаром	200	2,0	0	22,2	89		0
1	Батон с маслом	30/5	0,8	7,25	0,13	68		0
Итого			49,48	15,7	41,72	337		0,11
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
59	Салат из св. капусты	60	0,80	3,10	16,50	106,0		6,0
234	Суп гороховый, с зеленью	200/1	1,6	4,20	10,50	85,0		12,0
478	Гуляш из говядины	50/50	64,40	40,7	7,35	245,8		0,37
682	Макароны отварные	100/30	3,60	6,9	36,2	163		0
1041	Напиток из свежих фруктов	200	2,3	0	29,3	94		8,6
	Хлеб с ламинарными	50	0,80	0,02	4,98	24,4		0
	Фрукт	70	1,05	0,35	24,7	66		17
Итого								
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
154	Запеканка из творога, с вареньем	100/15	10,20	36,3	30,7	299		0,23
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,88		1,59
Итого								
Всего								

1 неделя День 2 вторник

1 неделя День 2 Вторник									
№ 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			С
ЗАВТРАК									
262	Каша молочная манная с маслом	200/5	17,60	16,40	36,40	230,6			0,4
233	Чай с лимоном	200/7	2,1	5,5	14,5	126			10,4
	Кондитерское изделие	30	0,4	0	0,8	6			2,6
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
	Салат из моркови	60	2,80	3,10	14,50	96,0			25
63	Борщ со смет. зеленью	200/5/1	5,0	8,50	17,90	133,6			63
401	Котлеты куриные (филе цыплят)	65	34,7	5,10	3,10	210,5		0,2	401
694	Картофельное пюре	100	3,6	6,9	26,2	163			0
859	Напиток из свежих фруктов	200	0,10	0	29,9	98,0			1,6
	Хлеб с ламинариями	60	0,80	0,02	4,98	24,4			0,01
	Мармелад	24	0,96	0,15	26,6	118			90,4
Итого									
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
	Рогалик слоеный с начинкой	50	10,58	7,9	39,63	249,59			0,56
	Кисель	200	11,8	13,5	27,3	246			0,12
Итого									
Всего									

1 неделя День 3 среда

Понедельник, день 1-й среда									
№ 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		С	
ЗАВТРАК									
302	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	14,4	75,8	25,4	235,6		1,09	
	Батон йодированный	30	2,31	2,9	15,9	70,5		0	
401	Чай с молоком	200	0,2	0	16	58		0,1	
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	
	Огурец свежий	30	0.20	0.03	1.08	4.50		0.84	
89	Суп лапша с зеленью	200 /15/1	12,90	23,30	15	246,8		8,1	
433	Мясо тушенное (свинина) с овощами	50/40	12.24	4.72	3.12	105.60		0.40	
699	Каша гречневая отварная рассыпчатая	100/30	2,10	5,50	14,5	126		10,4	
859	Компот из сухофруктов	200	1,0	0	21,2	88,0		4,0	
	Хлеб с ламинариями	60	0,80	0,02	4,98	24,4		0,01	
	Печенье	29	0,02	0,16	16,07	99		7,03	
Итого									
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	
284	Омлет натуральный с маслом сливочным	53/3	4,4	15,8	25,4	235,6		1,09	
233	Чай с лимоном	200/7	2,1	5,5	14,5	126		10,4	
	Булка	20	1,35	0,52	9,25	47,4		0,01	
Итого									
Всего									

1 неделя День 4 четверг

[illegible]

1 неделя День, 5 пятница

2 неделя День 6 понедельник									
№ сб. ре	Наименование продукта	Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,г	Эн. цен, ккал.		Витамины	
		г 7-10 лет	г 7-10 лет	г 7-10 лет	г 7-10 лет	7-10 лет		C	
ЗАВТРАК									
284	Омлет натуральный с маслом сливочным	53/3	4,4	15,8	25,4	235,6		1,09	
692	Какао на молоке	200	2,4	3,8	17,0	58		1,1	
	Батон йодированный	20	0,4	4,62	0,8	6		2,6	
Итого									
ОБЕД									
№ сб. рец	Наименование продукта	Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.		Витамины	
		г 7-10 лет	г 7-10 лет	г 7-10 лет	г 7-10 лет	7-10 лет		C	
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 из свежих фруктов	200	2,3	0	29,3	94			8,6
	Хлеб	60	0,80	0,02	4,98	24,40			0
	Кондитерские изделие	100	0,60	2,4	17,20	112,5			10,0
Итого									
ПОЛДНИК									
№ сб. рец	Наименование продукта	Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.		Витамины	
		г 7-10 лет	г 7-10 лет	г 7-10 лет	г 7-10 лет	7-10 лет		C	
	Рогалик слоеный с начинкой	50	10,58	7,9	39,63	249,59			0,56
401	Чай с сахаром	200	0,2	0	16	58			0,1
Итого									
Всего									

2 неделя День 7 вторник

№ 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		C
ЗАВТРАК								
304	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	14,4	75,8	25,4	235,6		1,09
	Батон йодированный	30	2,31	2,9	15,9	70,5		0
	Кисель	200	7	11	68	168,2		0,1
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		C
	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								
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		C
154	Запеканка из творога, с вареньем	100/15	10,20	36,3	30,7	299		0,23
401	Чай с молоком	200	0,2	0	16	58		0,1
Итого								
Всего								

2 неделя День 8 среда

[illegible]

2 неделя День 9 четверг

2 неделя, день 2 - четверг									
№ 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		С	
ЗАВТРАК									
362	Пудинг из творога	70	10,72	8,72	16,56	189,6		0,1	
401	Чай с сахаром	200	0,2	0	16	58		0,1	
	Батон йодированный	20	0,4	4,62	0,8	6		2,6	
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	
19	Салат из кукурузы консервированной	50	1,25	1,36	123	104,4		3,7	
234	Суп из рыбных консервов с зеленью	200/1	14,6	14,20	10,50	185,0		12,0	
53		50/50	17,3	8,12	5,0	183,5		1,0	
	Печень говяжья в соусе								
493	ИЛИ Филе птицы тушенное в сметанном соусе	40/40	9,64	7,80	1,80	116,40		0,01	
682	Каша гречневая отварная рассыпчатая	100/30	3,60	6,9	36,2	163		0	
1041	Напиток лимонный	200	2,3	0	29,3	94		8,6	
	Хлеб	60	0,80	0,02	4,98	24,40		1,6	
	Фрукт	100	0,89	0,29	17,0	178		79,0	
Итого									
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	
	Кондитерское изделие	50	10,43	8,2	32,39	206		0,03	
	Ряженка	120	4,2	5	35	128		1,1	
Итого									
Всего									

2 неделя День 10 пятница

[illegible]