

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

МЕНЮ

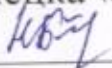
МАОУ СОШ № 29 г. Липецка «Университетская»

Примерное двухнедельное меню трехразовое (из расчета 207 рублей в день на одного учащегося за счет средств бюджета) — для учащихся 1-9 классов, посещающих группы продленного дня, членов семей отдельных категорий граждан, принимающих (принимавших) участие в специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской и Херсонской областей, в выполнении задач по отражению вооруженного вторжения на территорию Российской Федерации или в ходе вооруженной провокации на Государственной границе Российской Федерации и приграничных территориях субъектов Российской Федерации, прилегающих к районам проведения специальной военной операции
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

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 ламинариями	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

[illegible]

1 неделя День 3 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 пшенная 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

№ 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								
491	Запеканка морковная с творогом вареньем	85/10	34,1	16	32,3	361		0,3
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
	Свежий помидор	50	0,54	0,09	2,4	11,7		0,2
132	Рассольник со сметаной, зеленью	200/5/1	3,10	7,90	15,70	190,7		6,2
384	Рыба тушеная в томате с овощами	60/40	10,6	5,1	5,6	112		0,6
688	Рис отварной	150	2,10	5,50	14,5	126		10,4
	Компот из ягодной смеси (курага-чернослив)	200	0,1	0	25,0	96		0,64
	Хлеб с ламинариями	60	0,80	0,02	4,98	24,4		0,01
	Фрукт	100	0,4	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
	Пирожок с вишней	75	5,8	8,5	12,3	182,3		0
390	Кофейный напиток	200	2	0	22,2	89		1,1
Итого								
Всего								

1 неделя День 5 пятница

[illegible]

2 неделя День 6 понедельник

[illegible]

