

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, из семей погибших участников военных операций при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской и Херсонской областей, в ходе выполнения 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 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 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 ламинарными	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

№ 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 овсяная молочная с маслом	200/5	14,4	15,8	25,4	235,6		1,09	
1	Батон с маслом	30/5	2,31	0,90	15,90	70,50		0	
944	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	15	58		1,1	
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	
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 свежемороженой ягоды	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									
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	
401	Чай с сахаром	200	0,2	0	16	58		0,1	
Итого									
Всего									

2 неделя День 6 понедельник

[illegible]

2 неделя День 9 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

№ 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								
94	Каша молочная ячневая с маслом	200/5	15,63	10,32	3,4	414,5		0,1
390	Кофейный напиток	200	0,20	0	15,0	58,0		1,1
	Батон йодированный	30	2,31	0,9	15,9	170,5		0
Итого								
ОБЕД								
№ 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
24	Икра кабачковая	50	0,14	0,24	4,40	160		1,6
691	Суп из макаронных изделий с зеленью	200/15	6,4	8,20	19,50	225,4	1,5	691
403	Плов из говядины	50/100	12,5	17,8	10,3	356	9,4	403
	Компот из ягод	200	0,1	0	25,0	96		0,64
	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. 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
463	Пирожок с вишней	75	7,0	4,0	80,0	126,5		0,2
401	Чай с сахаром	200	0,2	0	16	58		0,1
Итого								
Всего								