

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 110 рублей в день на одного учащегося, в том числе: 20 рублей за счет средств бюджета, 90 рублей за счет родительской доплаты) — для учащихся 5-11 классов
на 1 полугодие 2025-2026 учебного года

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

г. Липецк
2025-2026 учебный год

1 неделя День 1 понедельник

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		C
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		C
	Салат из моркови	60	2,80	3,10	14,50	96,0		25
63	Борщ со смет. зеленою	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	Компот из св. яблок	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								

1 неделя День 3 среда

I 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
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК									
№ сб. реп	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, зеленой	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									

1 неделя День 5 пятница

[illegible]

2 неделя День 7 вторник

2 неделя День 8 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	
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК									
№ 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	
	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									

