

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

МЕНЮ

МАОУ СОШ № 29 г. Липецка «Университетская»

Примерное двухнедельное меню одноразовое (из расчета 20
рублей в день на одного учащегося за счет средств бюджета) —
для учащихся 5-11 классов
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 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Нсб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Бутерброд с колбасой	20/18	5.32	7.80	7.80	127.00	0.00	0.47	0.03	2.00	11.74	41.54	14.84	1.14	48.60	6
Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.00	58.00	0.02	0.00	0.00	0.00	1.29	1.60	0.88	0.21	8.71	685
Итого:		5.52	7.80	22.80	185.00	0.02	0.47	0.03	2.00	13.03	43.14	15.72	1.35	57.31	

День 2 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Нсб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	4.20	7.80	19.80	172.50	0.00	0.11	0.03	20.00	18.90	108.70	42.10	1.16	76.50	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40	0.00	0.02	0.00	0.00	5.94	5.94	10.44	0.80	0.00	б/н
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.30	0.00	15.20	60.00	4.06	0.00	0.00	0.00	15.16	7.14	5.60	0.58	0.00	686
Итого:		5.85	8.32	44.25	279.90	4.06	0.13	0.03	20.00	40.00	121.78	58.14	2.54	76.50	

День 3 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Нсб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Бутерброд с сыром	20/18	5.10	8.58	7.93	133.54	0.07	0.04	0.05	37.37	90.19	70.49	11.72	0.61	43.00	3
Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.00	58.00	0.02	0.00	0.00	0.00	1.29	1.60	0.88	0.21	8.71	685
Итого:		5.30	8.58	22.93	191.54	0.09	0.04	0.05	37.37	91.48	72.09	12.60	0.82	51.71	

День 4 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Нсб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Каша молочная пышная с маслом сливочным	150/5	4.49	7.13	24.64	186.00	0.00	0.16	0.11	20.00	11.80	87.20	30.50	1.01	78.70	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40	0.00	0.02	0.00	0.00	5.94	5.94	10.44	0.80	0.00	б/н
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.30	0.00	15.20	60.00	4.06	0.00	0.00	0.00	15.16	7.14	5.60	0.58	0.00	686
Итого:		2.78	6.20	52.24	278.55	4.06	0.16	0.11	20.00	26.96	94.34	36.10	1.59	78.70	

День 5 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Несб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Бутерброд с колбасой и сыром	10/10/18	5.21	8.19	7.87	130.27	0.04	0.26	0.04	19.69	50.97	56.02	13.28	0.88	45.80	3/6
Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.00	58.00	0.02	0.00	0.00	0.00	1.29	1.60	0.88	0.21	8.71	685
Итого:		1.25	2.71	33.37	161.25	0.08	0.03	0.02	12.72	8.23	20.31	8.08	0.76	32.38	

2 неделя

День 1 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Несб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Бутерброд с колбасой	20/18	5.32	7.80	7.80	127.00	0.00	0.47	0.03	2.00	11.74	41.54	14.84	1.14	48.60	6
Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.00	58.00	0.02	0.00	0.00	0.00	1.29	1.60	0.88	0.21	8.71	685
Итого:		5.52	7.80	22.80	185.00	0.02	0.47	0.03	2.00	13.03	43.14	15.72	1.35	57.31	

День 2 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Несб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Каша молочная пшеница с маслом сливочным	150/5	4.49	7.13	24.64	186.00	0.00	0.16	0.11	20.00	11.80	87.20	30.50	1.01	78.70	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40	0.00	0.02	0.00	0.00	5.94	5.94	10.44	0.80	0.00	б/н
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.30	0.00	15.20	60.00	4.06	0.00	0.00	0.00	15.16	7.14	5.60	0.58	0.00	686
Итого:		4.79	7.13	39.84	246.00	4.06	0.16	0.11	20.00	26.96	94.34	36.10	1.59	78.70	

День 3 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Несб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Бутерброд с сыром	20/18	5.10	8.58	7.93	133.54	0.07	0.04	0.05	37.37	90.19	70.49	11.72	0.61	43.00	3
Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.00	58.00	0.02	0.00	0.00	0.00	1.29	1.60	0.88	0.21	8.71	685
Итого:		5.30	8.58	22.93	191.54	0.09	0.04	0.05	37.37	91.48	72.09	12.60	0.82	51.71	

День 4 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Нсб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	4.20	7.80	19.80	172.50	0.00	0.11	0.03	20.00	18.90	108.70	42.10	1.16	76.50	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40	0.00	0.02	0.00	0.00	5.94	5.94	10.44	0.80	0.00	6/н
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.30	0.00	15.20	60.00	4.06	0.00	0.00	0.00	15.16	7.14	5.60	0.58	0.00	686
Итого:		2.62	6.20	39.69	228.95	4.06	0.02	0.02	20.00	31.56	57.74	22.00	0.92	4.50	

День 5 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Нсб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Бутерброд с колбасой и сыром	10/10/18	5.21	8.19	7.87	130.27	0.04	0.26	0.04	19.69	50.97	56.02	13.28	0.88	45.80	3/6
Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.00	58.00	0.02	0.00	0.00	0.00	1.29	1.60	0.88	0.21	8.71	685
Итого:		5.41	8.19	22.87	188.27	0.06	0.26	0.04	19.69	52.26	57.62	14.16	1.09	54.51	