

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



МЕНЮ

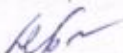
МАОУ СОШ № 29 г. Липецка «Университетская»

Примерное двухнедельное меню - двухразовое (из расчета 172 рубля в день на одного учащегося за счет средств бюджета) для учащихся 5-11 классов 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

№ 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 лимонный	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								

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 пшениная 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									

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									

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 клубники	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									

2 неделя День 6 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									
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, 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	
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 апельсиновый	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									

2 неделя День 7 вторник

[illegible]

2 неделя День 8 среда

[illegible]

2 неделя День 9 четверг

[illegible]

2 неделя День 10 пятница

[illegible]