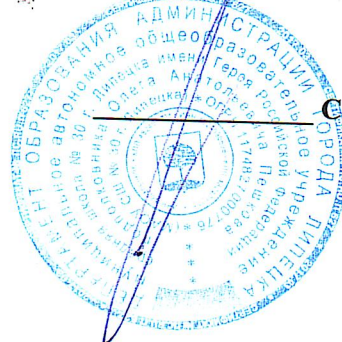


УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СШ № 30
Г. Липецка

С.А. Ковтонюк



**МЕНЮ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ**

**для одноразового питания стоимостью 100 руб.
для учащихся с 1-4 класс (завтрак, I смена)
2025 г.**

Разработано:

Калькулятор

с.а.а. Т.Н. Афанасьева

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: I

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
	1,2 пол. Кукуруза консервированная	60	0.57	0.12	1.98	11.56
487	Куры отварные	100	23.45	23.02	0.10	262.00
516	Макароны отварные	150	5.94	5.61	38.23	189.19
634	Компот из смородины	200	0.16	0.00	12.34	112.18
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.75	5.00	25.00	92.00
	Фрукт	100	1.00	1.00	21.50	150.00
Итого			33.90	34.75	99.15	658.62

День: II

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
43	1 пол. Сал. из свеж. капусты	71	1.25	4.68	8.02	60.13
45	2 пол. Сал. из кваш. капусты	71	1.75	4.55	7.98	62.30
174	Жаркое по-домашнему	200	17.94	17.07	25.52	329.00
631	Компот из вишни	200	0.16	0.00	12.34	112.18
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.75	0.50	25.00	92.00
	Фрукт	100	1.00	1.00	21.50	150.00
Итого			22.80	22.12	70.84	577.03

День: III
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
	1 Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.57	3.64	1.82	42.00
198, 223	Птица тушенная в соусе	90	12.70	13.62	3.51	197.00
511	Рис отварной	150	2.80	1.98	30.50	153.47
634	Компот из смородины	200	0.00	0.00	12.34	112.18
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.00	0.40	20.00	92.00
	Мучное изделие пром. Производства	20	2.70	2.70	21.30	108.00
Итого			22.99	22.34	89.47	704.65

День: IV

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
	1 пол. Овощи свежие	60	0.00	0.04	1.89	15.50
	2 пол. Зелен. горошек	60	0.00	0.05	2.10	17.40
184	Котлета домашняя	90	11.70	18.03	10.26	240.00
516	Макарон отварной	150	5.90	5.61	38.23	189.19
686	Чай с лимоном	207	0.00	0.00	13.60	56.00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.75	0.50	25.00	92.00
	Фрукт	100	1.00	1.00	21.50	150.00
Итого			22.99	25.23	112.58	760.09

День: V

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Обед					
	1 пол. Икра свекольная	60	1.42	0.06	13.72	111.00
	2 пол. Кукуруза консервированная	60	0.15	0.12	1.98	11.56
433	Мясо тушёное	100	15.80	14.824.69	1.66	210.00
508	Каша гречневая	150	11.30	9.15	52.30	225.00
685	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.20	0.40	20.00	92.00
	Мучное изделие пром. производства	20	2.70	2.70	21.30	108.00
Итого			34.10	12.43	124.96	813.56

День: VI

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Обед					
	1 пол. Икра кабачковая	60	1.38	3.85	7.10	93.33
	2 пол. Кукуруза консервированная	60	0.07	0.25	2.35	19.23
437	Гуляш из свинины	100	15.10	14.60	1.66	228.89
516	Макароны отварные	150	5.10	5.61	38.23	189.19
634	Компот из смородины	200	0.10	0.00	12.34	112.18
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.70	0.50	25.00	92.00
	Фрукт	100	1.00	1.00	21.50	150.00
Итого			28.44	25.81	108.18	884.82

День: VII

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У	7
	Обед					
	1,2 пол. Овощи свежие	70	0.40	0.08	1.65	9.80
174	Жаркое по-домашнему	200	17.94	17.07	25.52	329.00
686	Чай с лимоном	200/7	0.00	0.00	13.60	56.00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.25	0.50	25.00	92.00
	Фрукт	100	1.60	1.00	21.50	150.00
Итого			22.19	18.65	87.27	636.8

День: VIII

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У	7
	Обед					
42	1 пол. Салат из моркови с яблоками	60	0.84	0.10	5.11	23.40
30	2 пол. Салат картофельный	60	1.04	3.71	5.55	60.00
499	Суфле из цыпленка	90	11.39	13.29	3.36	230.00
516	Макароны отварные	150	5.94	5.61	38.23	189.19
631	Компот из вишни	200	0.16	0.00	12.34	112.18
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.75	0.50	25.00	92.00
	Мучное изделие пром производства	20	2.75	2.70	21.30	108.00
Итого			47.34	42.07	141.30	1060.34

День: IX
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Обед					
43	1пол. Сал. из свеж. капусты	71	1.83	6.98	12.35	90.00
45	2пол. Салат из кваш. капусты	71	1.64	4.07	5.09	88.00
433	Мясо тушёное	100	15.80	14.824.69	1.66	210.00
508	Каша гречневая	150	9.15	52.30		225.00
686	Чай с лимоном	207	0.90	13.60		56.00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0.40	20.00		92.00
	Фрукт	100	1.00	21.50		150.00
Итого			34.60	21.60	126.50	911.00

День: X
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Обед					
	1,2 пол. Овощи свежие	70	0.65	1.10	2.12	21.00
505	Кнели из кур	95	17.00	20.40	13.20	284.00
511	Рис отварной	150	3.05	2.47	37.56	191.84
685	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	14.00	56.00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0.40	0.40	20.00	92.00
	Кондитерское изд. пром произ.	50	2.50	5.50	13.13	111.25
Итого			22.00	29.87	100.01	984.66