

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СШ № 30
г. Липецка

С.А. Ковтонюк



**МЕНЮ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ**

Трехразовое питание стоимостью 207 руб.

**Для учащихся 1-4 классов, посещающих группу продленного дня, для
детей из многодетных семей
2025 г.**

Разработано:
Калькулятор

 Т.Н. Афанасьева

г. Липецк

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: I
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
	Завтрак					
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	70	6.31	11.20	0.60	165.07
1.3	Бутерброд с сл.маслом и сыром	55	6.98	9.03	15.08	181.60
692	Кофейный напиток на молоке	200	1.57	1.64	23.03	145.34
Итого			14.86	21.87	38.71	492.01
	Обед					
	1,2 пол. Кукуруза консервированная	60	0.57	0.12	1.98	11.56
124	Щи из свежей капусты с сметаной и зеленью	261	5.00	4.50	17.90	107.00
487	Куры отварные	100	23.48	23.02	0.10	262.00
516	Макарон отварной	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	50	2.75	5.00	25.00	115.00
	Фрукт	100	0.80	0.80	19.60	120.00
Итого			38.70	39.05	115.15	916.93
	Полдник					
	Мучное изделие промышленного производства	30	2.46	6.33	35.40	82.50
685	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.00
Итого			2.66	6.33	49.40	138.50
Итого			56.22	67.25	203.26	1547.44

День: II
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
Завтрак						
311	Каша рисовая молочная	150	5.61	8.08	29.27	208.84
8	Бутерброд с сыром	50	6.98	6	15.52	142.00
685	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.00
Итого			12.79	14.08	58.79	406.84
Обед						
43	1пол. Сал. из свеж. капусты	71	1.93	6.98	12.35	90.00
45	2пол. Салат из кваш. капусты	71	1.64	4.07	5.09	88.00
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	251	2.70	2.85	17.45	117.50
174	Жаркое по-домашнему	200	17.94	17.07	25.52	329.00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.75	5.00	25.00	115.00
631	Компот из вишни	200	0.16	0.00	12.34	112.18
	Фрукт	100	0.80	0.80	19.60	120.00
Итого			25.19	28.99	85.40	761.68
Полдник						
	Мучное изделие пром произв.	30	2.46	6.33	35.40	82.50
686	Чай с лимоном	207	0.20	0.00	13.60	56.00
Итого			2.66	6.33	49.00	138.50
Итого			40.64	49.4	193.19	1307.02

День:
 Неделя:
 Возрастная категория:

III
 первая
 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
	Завтрак					
366	Запеканка из творога с сгущ.молоком	75	62.95	10.33	23.71	247.76
	Сок фруктовый	200	0.80	0.80	19.60	84.00
Итого			63.75	11.13	43.31	331.76
	Обед					
	1 Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.57	3.64	1.82	42.00
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками и зеленью	276	9.60	18.90	20.10	202.18
198, 223	Птица тушенная в соусе	90	12.53	13.62	3.51	197.00
511	Рис отварной	150	5.80	2.96	45.07	230.15
634	Компот из смородины	200	0.16	0.00	12.34	112.18
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.75	5.00	25.00	115.00
	Фрукт	100	0.80	0.80	19.60	120.00
Итого			31.41	44.12	107.84	898.51
	Полдник					
	Мучное изделие промышленного производства	30	2.46	6.33	35.40	82.50
692	Кофейный напиток на молоке	200	1.40	2.00	22.40	116.00
Итого			3.86	8.33	57.80	198.50
Итого			99.02	63.58	208.95	1428.77

День: IV
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
311	Каша молочная пшенная	150	7.42	8.56	31.47	230.60
1.3	Бутерброд с сл.маслом и сыром	55	6.98	9.03	15.08	181.60
692	Кофейный напиток на молоке	200	1.40	2.00	22.40	116.00
Итого			15.80	19.59	68.95	528.20
	Обед					
	1 пол. Овощи свежие	60	0.90	1.00	2.06	18.00
	2 пол. Зеленый горошек	60	1.12	0.05	2.10	17.40
132	Рассольник "Ленинградский" с сметаной, зеленью	261	9.60	34.00	20.10	226.25
184	Котлета домашняя	90	11.5	18.03	10.26	240.00
516	Макароны отварные	150	7.13	6.73	45.88	227.03
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.75	5.00	25.00	115.00
686	Чай с лимоном	207	0.20	0.00	13.60	56.00
	Фрукт	100	0.80	0.80	19.60	120.00
Итого			34.00	65.61	138.60	1019.68
	Полдник					
	Мучное изделие пром произв.	30	2.46	6.33	35.40	82.50
648	Кисель витаминизированный	200	11.80	13.50	17.30	246.00
Итого			14.26	19.83	52.70	328.50
Итого			64.06	105.03	260.25	1876.38

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
	Завтрак					
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	70	6.31	11.20	0.60	165.07
1.3	Бутерброд с сл.маслом и повидлом	55	6.98	9.03	15.08	181.60
686	Чай с лимоном	207	0.20	0.00	13.60	56.00
Итого			13.49	20.23	29.28	402.67
	Обед					
	1 пол. Икра свекольная	60	1.42	0.06	13.72	111.00
	2 пол. Кукуруза консервированная		0.57	0.12	1.98	11.56
139	Суп гороховый с зеленью	251	8.90	5.80	13.90	133.00
433	Мясо тушёное	100	15.80	14.07	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	50	2.75	5.00	25.00	115.00
	Фрукт	100	0.80	0.80	19.60	120.00
Итого			41.74	35.00	142.16	981.56
	Полдник					
692	Кофейный напиток на молоке	200	1.40	2.00	22.40	116.00
	Мучное изделие пром произв.	30	2.46	6.33	35.40	82.50
Итого			3.86	8.33	57.80	198.50
Итого			59.09	63.56	236.44	1578.17

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
Завтрак						
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	70	6.31	11.20	0.60	165.07
8	Бутерброд с сыром	50	6.98	6	15.52	142.00
686	Чай с лимоном	207	0.20	0.00	13.60	56.00
Итого			13.49	17.2	29.72	363.07
Обед						
	1 пол. Икра кабачковая	60	1.92	3.85	7.10	93.33
	2 пол. Кукуруза консер	100	2.87	0.60	11.00	58.00
124	Щи из свежей капусты с сметаной и зеленью	261	5.00	4.50	17.90	107.00
437	Гуляш из свинины	100	15.80	14.60	1.66	228.89
516	Макароны отварные	150	7.13	6.73	45.88	227.03
634	Компот из смородины	200	0.16	0.00	12.34	112.18
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.75	5.00	25.00	115.00
	Фрукт	100	0.80	0.80	19.60	120.00
Итого			36.43	36.08	140.48	1061.43
Полдник						
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	2.46	6.33	35.40	105.00
648	Кисель витаминизированный	200	11.80	13.50	17.30	246.00
Итого			14.26	19.83	52.70	351.00
Итого			64.18	73.11	222.90	1775.50

День VII
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
Завтрак						
311	Каша рисовая молочная	150	5.61	8.08	29.27	208.84
1	Бутерброд с сл.маслом и повидлом	40	2.59	12.69	11.62	161.60
685	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.00
Итого			8.40	8.08	54.89	426.44
Обед						
	1,2 пол. Овощи свежие	60	0.48	0.08	1.65	9.80
155/548	Суп с клецками и зеленью	311	2.74	4.07	14.25	230.00
174	Жаркое по-домашнему	200	17.94	17.07	25.52	329.00
686	Чай с лимоном	207	0.02	0.00	13.60	56.00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.75	5.00	25.00	115.00
	Фрукт	100	0.80	0.80	19.60	120.00
Итого			23.45	26.14	78.37	730.00
Полдник						
692	Кофейный напиток на молоке	200	1.40	2.00	22.40	116.00
	Мучное изделие пром произв.	30	2.46	6.33	35.40	82.50
Итого			3.86	8.33	57.80	198.50
Итого			35.71	42.55	191.06	1354.94

Неделя:

VIII

День:

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
	Завтрак					
366	Запеканка из творога с сгущ. молоком	75	62.95	10.33	23.71	247.76
	Сок фруктовый	200	0.80	0.80	19.60	84.00
Итого			63.75	11.13	43.31	331.76
	Обед					
42	1 пол. Салат из моркови с яблоками	60	0.64	0.10	5.11	23.40
30	2 пол. Салат картофельный	60	1.04	3.71	5.55	60.00
110	Борщ с сметаной и зеленью	261	12.30	12.30	13.10	213.00
499	Суфле из цыпленка	90	11.39	13.29	3.36	230.00
516	Макароны отварные	150	7.13	6.73	45.88	227.03
631	Компот из вишни	200	0.16	0.00	12.34	112.18
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.75	5.00	25.00	115.00
	Фрукт	100	0.80	0.80	19.60	120.00
Итого			36.21	41.93	129.94	1100.61
	Полдник					
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	2.46	6.33	35.40	105.00
648	Кисель витаминизированный	200	11.80	13.50	17.30	246.00
Итого			14.46	19.83	67.70	411.80
Итого			114.42	72.89	240.95	1844.17

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	
	2	3	4	5	6	7
1	Завтрак					
311	Каша рисовая молочная	150	5.61	8.08	29.27	208.84
1.3	Бутерброд с сл.маслом и повидлом	55	6.98	9.03	15.08	181.60
685	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.00
Итого			12.79	17.11	58.35	446.44
	Обед					
43	1пол. Сал. из свеж. капусты	71	1.93	6.98	12.35	90.00
45	2пол. Салат из кваш. капусты	71	1.64	4.07	5.09	88.00
132	Рассольник "Ленинградский" с сметаной, зеленью	261	9.60	34.00	20.10	226.25
433	Мясо тушёное	100	15.80	14.07	1.66	210.00
508	Каша гречневая	150	13.56	10.98	62.76	270.00
686	Чай с лимоном	207	0.20	0.00	13.60	56.00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.75	5.00	25.00	115.00
	Фрукт	100	0.80	0.80	19.60	120.00
Итого			46.28	75.10	140.56	1055.25
	Полдник					
692	Кофейный напиток на молоке	200	1.40	2.00	22.40	116.00
	Мучное изделие пром произв.	30	2.46	6.33	35.40	82.50
Итого			3.86	8.33	57.80	198.50
Итого			62.93	100.54	256.71	1700.19

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
Завтрак						
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	70	6.31	11.20	0.60	165.07
1.3	Бутерброд с сл.маслом и сыром	55	6.98	9.03	15.08	181.60
686	Чай с лимоном	207	0.20	0.00	13.60	56.00
Итого			13.49	20.23	29.28	402.67
Обед						
	1,2 пол. Овощи свежие	60	0.90	1.00	2.06	18.00
139	Суп гороховый с зеленью	251	8.90	5.80	13.90	133.00
505	Кнели из кур	95	11.60	20.40	13.20	284.00
511	Рис отварной	150	5.80	2.96	45.07	230.15
685	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.75	5.00	25.00	115.00
	Фрукт	100	0.80	0.80	19.60	120.00
Итого			26.39	42.11	98.44	815.21
Полдник						
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	2.46	6.33	35.40	105.00
631	Компот из вишни	200	0.16	0.00	12.34	112.18
Итого			2.62	6.33	47.74	217.18
Итого			42.50	68.67	175.46	1435.06