

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СШ № 30
г. Липецка

С.А. Ковтонюк



**МЕНЮ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ**

**одноразовое питание стоимостью 110 руб.
для учащихся 5-11 классов (20 рублей за счет средств бюджета, 90
рублей за счет родительской доплаты), из семей опекуна (попечителя),
приёмных семей
2025 г.**

Разработано:
Калькулятор

 Т.Н. Афанасьева

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: I

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 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. 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	Макароны отварные	180	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
			39.09	39.37	103.20	834.77
Итого						

День: II

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 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. Салат из свежей капусты	60/1	0.97	3.49	6.18	42.95
45	2пол. Салат из квашенной капусты	60/1	1.23	3.99	7.65	44.50
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
631	Компот из вишни	200	0.16	0.00	12.34	120.00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.75	0.50	25.00	115.00
			24.78	24.41	87.96	726.00
Итого						

День: III
Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Обед					
	1 Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.10	3.64	1.82	42.00
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками и зеленью	276	3.50	18.90	20.10	202.18
198, 223	Птица тушенная в соусе	90	13.89	15.13	3.90	318.89
511	Рис отварной	180	5.50	2.96	45.07	230.15
634	Компот из смородины	200	0.10	0.00	12.34	112.18
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.75	0.50	25.00	115.00
Итого			32.50	41.13	108.23	1020.40

День: IV

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

Возрастная категория: 11-18 лет						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
			Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
	Обед					
	1 пол. Овощи свежие	70	0.05	0.01	1.65	9.80
	2 пол. Зеленый горошек	60	0.00	0.00	3.60	21.60
132	Рассольник "Ленинградский" с сметаной, зеленью	261	9.80	34.00	20.10	226.25
184	Котлета домашняя	90	11.5	18.03	10.26	240.00
516	Макароны отварные	180	7.10	6.73	45.88	227.03
686	Чай с лимоном	207	0.20	0.00	13.60	56.00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.75	0.50	25.00	115.00
Итого			32.45	59.27	120.09	895.68

День: V

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 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	0.57	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	180	13.68	10.98	62.76	270.00
685	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.75	0.50	25.00	115.00
Итого			43.20	31.53	133.02	906.56

День: VI

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 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	1.52	3.85	7.10	93.33
	2 пол. Кукуруза консервированная	60	0.57	0.25	2.35	19.23
124	Щи из свежей капусты с сметаной и зеленью	251	5.90	4.50	17.90	107.00
437	Гуляш из свинины	100	15.50	14.60	1.66	228.89
516	Макароны отварные	190	7.12	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	0.50	25.00	115.00
Итого			33.63	30.43	112.23	902.66

День: VII

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Ж	У	
1	2	3		5	6	7
	Обед					
	1,2 пол. Овощи свежие	60	0.42	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	0.50	25.00	115.00
Итого			23.93	21.72	80.02	739.8

День: VIII

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	
	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	180	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	0.50	25.00	115.00	
Итого			35.41	36.63	110.34	980.61	

День: IX
Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 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	1.23	6.98	12.35	90.00
45	2пол. Салат из кваш. капусты	71	1.74	4.07	5.09	88.00
132	Рассольник "Ленинградский" с сметаной, зеленью	261	0.80	34.00	20.10	226.25
433	Мясо тушёное	100	15.30	14.07	1.66	210.00
508	Каша гречневая	180	19.50	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	0.50	25.00	115.00
Итого			45.48	70.60	140.56	1055.25

День: X
Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 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	60	0.85	1.10	2.12	21.00
139	Суп гороховый с зеленью	251	8.90	5.80	13.90	133.00
505	Кнели из кур	95	11.50	20.40	13.20	284.00
511	Рис отварной	180	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	0.50	25.00	115.00
Итого			29.90	30.76	113.29	839.15