

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СШ №30
г. Липецк

С.А.Ковтонюк



МЕНЮ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
одноразовое питание стоимостью 20 руб.
(бюджет) для учащихся с 5-11 классов
2025 г.

Разработано:

Калькулятор

с.Афанасьева Т.Н. Афанасьева

г. Липецк

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: I

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
	Хлеб	20	1.95	0.07	12.47	52.34
686	Чай с лимоном	200/7	0.20	0.00	13.60	56.00
Итого			7.76	0.067	13.6	317.18

День: II

Неделя:

Возрастная категория: 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
8	Бутерброд с сыром	55	6.98	6	15.52	142.00
685	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.00
Итого			7.18	6	29.52	198

День III

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
311	Каша пшенная молочная	150	7.42	8.56	31.47	230.60
	Хлеб	20	1.95	0.07	12.47	52.34
686	Чай с лимоном	200/7	0.20	0.00	13.60	56.00
Итого			9.57	0.067	13.6	338.94

День: IV

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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			2.79	12.69	25.62	217.6

День: V

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
	Хлеб	20	1.95	0.07	12.47	52.34
686	Чай с лимоном	200/7	0.20	0.00	13.60	56.00
Итого			7.76	0.067	13.6	317.18

День: VI

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
	Хлеб	20	1.95	0.07	12.47	52.34
686	Чай с лимоном	200/7	0.20	0.00	13.60	56.00
Итого			7.76	0.067	13.6	317.18

День: VII
Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1	Бутерброд с сл.маслом и повидлом	40	2.59	12.69	11.62	161.60
	Хлеб	20	1.95	0.07	12.47	52.34
686	Чай с лимоном	200/7	0.20	0.00	13.60	56.00
Итого			4.74	0.067	25.22	269.94

День: VIII

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
311	Каша пшенная молочная	150	7.42	8.86	31.47	230.60
	Хлеб	20	1.95	0.07	12.47	52.34
686	Чай с лимоном	200/7	0.20	0.00	13.60	56.00
Итого			9.57	0.067	13.6	338.94

День: IX

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
	Хлеб	30	1.95	0.07	12.47	52.34
685	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.00
Итого			7.76	0.067	14	317.18

День: X

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
311	Каша пшениная молочная	150	7.42	8.50	31.47	230.60
	Хлеб	20	1.95	0.07	12.47	52.34
686	Чай с лимоном	200/7	0.20	0.00	13.6	56.00
Итого			9.57	0.067	0	338.94