




**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор МАОУ СШ № 30**  
**г. Липецка**

**С.А. Ковтонюк**

**МЕНЮ**  
**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ**  
**для двухразового питания стоимостью 112 руб.**  
**для учащихся с 1- 4 класс (бюджет)**  
**с ограниченными возможностями здоровья и детей - инвалидов**  
**на 2024, 2025 учебный год**  
**МАОУ СШ № 30 г. Липецка**

Разработано:  
Калькулятор

 **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)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
8	Бутерброд с сыром	30/20	6.98	6	15.52	142.00
685	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.00
<b>Итого</b>			<b>7.18</b>	<b>6.00</b>	<b>29.52</b>	<b>198.00</b>
	<b>Обед</b>					
	1,2 пол. Кукуруза консервированная	60	0.57	0.12	1.98	11.56
124	Щи из свежей капусты с сметаной и зеленью	250\10\1	5.00	4.50	17.90	107.00
437	Гуляш из свинины	50/50	15.80	14.60	1.66	228.89
516	Макароны отварные	150	5.94	5.61	38.23	189.19
631	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.00	12.34	112.18
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.75	5.00	25.00	115.00
	Фрукты	100	0.60	0.60	14.70	70.50
<b>Итого</b>			<b>30.82</b>	<b>30.43</b>	<b>111.81</b>	<b>628.00</b>
<b>Итого</b>			<b>31.54</b>	<b>39.21</b>	<b>102.31</b>	<b>901.40</b>

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
<b>Завтрак</b>						
311	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	5.61	8.08	29.27	208.84
	Батон йодированный	30	2.25	0.87	15.42	78.51
686	Чай с лимоном	200/7	0.20	0.00	13.60	56.00
<b>Итого</b>			<b>11.07</b>	<b>11.43</b>	<b>69.29</b>	<b>425.11</b>
<b>Обед</b>						
43	1 пол. Сал. из свеж. капусты	80/1	1.55	5.58	9.88	72.00
45	2 пол. Салат из кваш. капусты	80/1	1.31	4.07	4.68	70.40
132	Рассольник " Ленинградский " с сметаной, зеленью	250/10/1	9.60	18.90	20.10	226.25
390	Котлета рыбная	90	12.00	7.56	5.60	152.00
520	Картофельное пюре	150	3.75	5.01	21.45	163.50
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
	Фрукты	100	0.60	0.60	14.70	70.50
<b>Итого</b>			<b>31.39</b>	<b>27.44</b>	<b>81.35</b>	<b>788.78</b>
<b>Итого</b>			<b>42.46</b>	<b>38.87</b>	<b>150.64</b>	<b>1213.89</b>

День III  
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
<b>Завтрак</b>						
6	Бутерброд с колбасой в/к	30/25	7.25	12.87	45.50	204.60
685	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.00
Итого			7.45	12.87	59.50	253.60
<b>Обед</b>						
	1,2 пол. Икра кабачковая	80	0.00	5.60	56.00	72.00
138	Суп картофельный с крупой и зеленью	250/1	22.30	5.70	20.00	225.40
461; 601	Тефтели в сметанно-томатном соусе	60/30	9.73	22.10	9.86	276.13
516	Макароны отварные	150	5.94	5.61	38.23	189.19
686	Чай с лимоном	200/7	0.20	0.00	13.60	56.00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.75	5.00	25.00	115.00
	Мучное изделие пром. производства	30	2.70	2.70	21.30	108.00
Итого			32.19	41.25	183.99	904.00
Итого			45.09	49.63	128.00	1157.60

День:  
Неделя:  
Возрастная категория:

IV  
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
	<b>Завтрак</b>					
311	Каша пшенная с маслом сливочным	150\5	7.42	8.56	31.47	230.60
	Батон йодированный	30	2.25	0.87	15.42	78.51
686	Чай с лимоном	200/7	0.20	0.00	13.60	56.00
Итого			9.87	0.87	29.02	365.11
	<b>Обед</b>					
	1 пол. Овощи свежие	40/40	0.72	0.08	1.65	14.00
	2 пол. Зелен.горошек	80	2.88	0.08	7.84	44.00
142,179	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25/1	2.20	2.80	15.40	111.00
198, 223	Птица тушенная в соусе	60/30	12.53	13.62	3.51	197.00
511	Рис отварной	150	4.83	2.48	37.56	191.79
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
	Фрукты	100	0.60	0.60	14.70	70.50
Итого			30.35	15.96	95.38	721.98
Итого			44.66	26.48	158.39	1065.33

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
	<b>Завтрак</b>					
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	60/5	6.31	11.20	1.21	165.07
	Батон йодированный	20	1.95	0.07	12.47	52.34
685	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.00
<b>Итого</b>			<b>8.46</b>	<b>11.27</b>	<b>15.21</b>	<b>273.41</b>
	<b>Обед</b>					
	1 пол. Овощи свежие	80	0.72	0.08	1.65	14.00
	2 пол. Кукуруза консервированн	80	0.57	0.12	1.98	11.56
139	Суп гороховый с зеленью	250/1	8.90	5.80	13.90	133.00
437	Гуляш из говядины	60/50	15.80	14.60	1.66	228.89
508	Каша гречневая	150	11.30	9.15	52.30	225.00
686	Чай с лимоном	200/7	0.20	0.00	13.60	56.00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.75	5.00	25.00	115.00
	Мучное изделие пром. производства	30	2.70	2.70	21.30	108.00
<b>Итого</b>			<b>42.94</b>	<b>37.45</b>	<b>96.02</b>	<b>891.45</b>
<b>Итого</b>			<b>44.85</b>	<b>42.47</b>	<b>111.23</b>	<b>1063.26</b>

Неделя:

VI

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
<b>Завтрак</b>						
6	Бутерброд с колбасой в/к	30/25	7.25	12.87	45.50	204.60
686	Чай с лимоном	200/7	0.20	0.00	13.60	56.00
Итого			7.45	14.00	29.52	260.60
<b>Обед</b>						
	1. пол. Зеленый горошек	80	1.12	0.05	2.10	17.40
	2 пол. Кукуруза консер	80	1.76	0.48	8.96	46.40
124	Щи из свежей капусты с сметаной и зеленью	250/10/1	5.00	4.50	17.90	107.00
487	Куры отварные	100	23.48	23.02	0.10	262.00
516	Макароны отварные	150	5.94	5.61	38.23	189.19
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
	Фрукты	100	0.60	0.60	14.70	70.50
Итого			42.11	39.21	106.86	790.55
Итого			50.64	37.36	136.38	1063.95

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
<b>Завтрак</b>						
311	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	5.61	8.08	29.27	208.84
	Батон йодированный	30	2.25	0.87	15.42	78.51
685	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.00
Итого			7.54	8.95	58.69	343.35
<b>Обед</b>						
	1 пол. Икра свекольная	80	1.42	0.06	13.72	111.00
	2 пол. Овощи свежие	40/40	0.72	0.08	1.65	14.00
132	Рассольник "Ленинградский" с сметаной, зеленью	250/10/1	9.60	34.00	20.10	226.25
174	Жаркое по-домашнему	200	17.94	17.07	25.52	329.00
686	Чай с лимоном	200/7	0.20	0.00	13.60	56.00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.75	5.00	25.00	115.00
	Мучное изделие пром. производства	30	2.70	2.70	21.30	108.00
Итого			33.19	58.77	71.85	834.25
Итого			33.95	54.77	130.14	1033.88



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
	<b>Завтрак</b>					
311	Каша пшеничная с маслом сливочным	150\5	7.42	8.56	31.47	230.60
	Батон йодированный	30	2.25	0.87	15.42	78.51
686	Чай с лимоном	200\7	0.20	0.00	13.60	56.00
Итого			9.87	19.07	29.02	365.11
	<b>Обед</b>					
43	1 пол. Сал. из св. капусты с зел.	80\1	1.55	5.58	9.88	72.00
45	2 пол. Салат из квашенной капусты	80\1	1.31	4.07	4.68	70.40
138	Суп картофельный с крупой и зеленью	250\1	22.30	5.70	20.00	225.40
499	Котлета куриная рубленая с маслом сливочным	90\5	14.25	7.42	16.30	245.00
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	50	2.75	5.00	25.00	115.00
	Фрукты	100	0.60	0.60	14.70	70.50
Итого			44.71	40.64	113.32	951.14
Итого			55.78	59.71	151.14	1376.22

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	<b>Завтрак</b>					
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	60/5	6.31	11.20	0.60	165.07
	Батон йодированный	20	1.95	0.07	12.47	52.34
685	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.00
Итого			8.46	11.27	14.60	273.41
	<b>Обед</b>					
	1,2 пол. Овощи свежие	40/40	0.72	0.08	1.65	14.00
110	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и зеленью	250/10/1	4.79	4.91	33.35	213.00
437	Гуляш из говядины	60/50	15.80	14.60	1.66	228.89
508	Каша гречневая	150	11.30	9.15	52.30	225.00
686	Чай с лимоном	200/7	0.20	0.00	13.60	56.00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.75	5.00	25.00	115.00
	Фрукты	100	0.60	0.60	14.70	70.50
Итого			34.78	34.26	97.67	818.00
Итого			43.24	39.84	122.27	1091.14

День

X

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
311	Каша пшенная с маслом сливочным	150/5	7.42	8.56	31.47	230.60
	Батон йодированный	30	2.25	0.87	15.42	78.51
686	Чай с лимоном	200/7	0.20	0.00	13.60	56.00
Итого			9.87	9.43	60.49	365.11
<b>Обед</b>						
	1 пол. Икра кабачковая	80	0.80	5.00	5.60	73.50
	2 пол. Овощи свежие	40/40	0.72	0.08	1.65	14.00
139	Суп гороховый с зеленью	250/1	8.90	5.80	13.90	133.00
505	Кнели из кур	90/5	11.60	20.40	13.20	284.00
511	Рис отварной	150	4.83	2.48	37.56	191.79
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
	Кондитерское изд. пром произ.	25	2.60	5.50	13.13	111.25
Итого			26.39	42.11	98.44	815.21
Итого			36.26	51.54	158.93	1180.32