


УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СШ № 30  
г. Липецка

С.А. Ковтонюк

**МЕНЮ  
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ**  
для двухразового питания стоимостью 129 руб.  
для учащихся с 5-11 классов (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: 10-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<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
Итого			7.18	6.00	29.52	198.00
<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	170	6.73	6.36	43.33	215.00
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
	Фрукт	250	0.80	0.80	19.60	120.00
Итого			31.81	31.38	121.81	628.00
Итого			31.54	39.21	102.31	901.40

День:

II

Неделя:

первая

Возрастная категория:

10-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<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
Итого			11.07	11.43	69.29	425.11
<b>Обед</b>						
43	1пол. Сал. из свеж. капусты	100/1	1.93	6.98	12.35	90.00
45	2пол. Салат из кваш. капусты	100/1	1.64	4.07	5.09	88.00
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	170	4.25	5.68	24.31	185.30
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	200	0.80	0.80	19.60	120.00
Итого			31.39	27.44	81.35	788.78
Итого			42.46	38.87	150.64	1213.89

День III  
Неделя первая

Возрастная категория 10-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<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 пол. Икра кабачковая	100	0.00	7.00	7.00	90.00
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	50	2.95	3.25	35.25	177.00
Итого			32.19	41.25	148.94	904.00
Итого			45.09	49.63	128.00	1157.60

День:  
Неделя:  
Возрастная категория:

IV  
первая  
10-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<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
<b>Итого</b>			<b>9.87</b>	<b>0.87</b>	<b>29.02</b>	<b>365.11</b>
	<b>Обед</b>					
	1 пол. Овощи свежие	50/50	0.90	1.00	2.06	18.00
	2 пол. Зеленый горошек	100	3.60	0.10	9.80	55.00
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	170	5.47	2.81	42.57	217.00
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	200	0.80	0.80	19.60	120.00
<b>Итого</b>			<b>30.35</b>	<b>15.96</b>	<b>95.38</b>	<b>721.98</b>
<b>Итого</b>			<b>44.66</b>	<b>26.48</b>	<b>158.39</b>	<b>1065.33</b>

День: V

Неделя: первая

Возрастная категория: 10-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<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
Итого			8.46	11.27	15.21	273.41
	<b>Обед</b>					
	1 пол. Овощи свежие	50/50	0.90	1.00	2.06	18.00
	2 пол. Кукуруза консервированн	60	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
Итого			43.12	38.37	96.02	895.45
Итого			44.85	42.47	111.23	1063.26

Неделя:

VI

День:

вторая

Возрастная категория

10-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<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. Икра кабачковая	100	0.00	7.00	7.00	90.00
	2 пол. Кукуруза консерв.	100	2.87	0.60	11.00	58.00
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
	Фрукт	200	0.80	0.80	19.60	120.00
Итого			42.11	39.53	106.86	790.55
Итого			50.64	37.36	136.38	1063.95

**День** VII  
**Неделя:** вторая  
**Возрастная категория:** 10-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<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	100	2.37	0.10	22.87	185.00
	2 пол. Овощи свежие	50/50	0.90	1.00	2.06	18.00
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:

10-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<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
<b>Итого</b>			<b>9.87</b>	<b>19.07</b>	<b>29.02</b>	<b>365.11</b>
	<b>Обед</b>					
43	1пол. Сал. из свеж. капусты	100/1	1.93	6.98	12.35	90.00
45	2пол. Салат из кваш. капусты	100/1	1.64	4.07	5.09	88.00
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	170	6.73	6.36	43.33	215.00
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	200	0.80	0.80	19.60	120.00
<b>Итого</b>			<b>44.71</b>	<b>40.64</b>	<b>113.32</b>	<b>951.14</b>
<b>Итого</b>			<b>55.78</b>	<b>59.71</b>	<b>151.14</b>	<b>1376.22</b>

День: IX

Неделя: вторая

Возрастная категория: 10-18 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
<b>Итого</b>			<b>8.46</b>	<b>11.27</b>	<b>14.60</b>	<b>273.41</b>
	<b>Обед</b>					
	1,2 пол. Овощи свежие	50/50	0.90	1.00	2.06	18.00
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	170	11.30	12.80	59.27	255.00
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
	Фрукт	150	0.60	0.60	14.70	90.00
<b>Итого</b>			<b>34.78</b>	<b>37.91</b>	<b>97.67</b>	<b>818.00</b>
<b>Итого</b>			<b>43.24</b>	<b>39.84</b>	<b>122.27</b>	<b>1091.14</b>

День

X

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

10-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые			Энергетическая
			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	9.43	60.49	365.11
<b>Обед</b>						
	1 пол. Икра кабачковая	100	0.00	7.00	7.00	90.00
	2 пол. Овощи свежие	50/50	0.90	1.00	2.06	18.00
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	170	5.47	2.81	42.57	217.00
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
	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