

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СШ № 30
Г. Липецка

С.А. Ковтонюк



**МЕНЮ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ**
для одноразового питания стоимостью 80 руб.
для учащихся с 5-11 классов (обед, II смена)
на 2024, 2025 учебный год
МАОУ СШ № 30 г. Липецка

Разработано:

Калькулятор

 Т.Н. Афанасьева

Г. Липецк

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	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
Итого			30.22	29.83	97.11	763.82

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
132	Рассольник " Ленинградский" с сметаной и 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	0.50	25.00	115.00
Итого			29.49	35.96	92.14	943.38

День: III
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. Икра кабачковая	60	1.92	3.85	7.10	93.33
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	40	2.20	0.40	20.00	92.00
Итого			42.29	37.66	108.79	932.05

День: IV

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. Овощи свежие	35/35	0.48	0.01	1.65	9.80
	2 пол. Зеленый горошек	60	1.80	0.00	3.60	21.60
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	0.50	25.00	115.00
Итого			24.79	19.41	100.72	702.19

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. Овощи свежие	30/30	0.52	0.09	1.83	11.70
	2 пол. Кукуруза консервированная	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	50/50	15.80	14.60	3.27	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	40	2.20	0.40	20.00	92.00
Итого			39.49	30.16	106.88	758.15

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						
	1.2 пол. Зеленый горошек	60	1.12	0.05	2.10	17.40
	2 пол. Кукуруза консервированная	60	0.87	0.25	2.35	19.23
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	0.50	25.00	115.00
Итого			39.36	33.93	99.68	765.82

День: VII

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 свекольная	60	1.42	0.06	13.72	111.00
	2 пол. Овощи свежие	35/35	0.48	0.08	1.65	9.80
132	Рассольник "Ленинградский" с сметаной и зеленью	250/10/1	9.60	18.9	20.10	226.25
174	Жаркое по-домашнему	200	17.94	17.07	25.52	329.00
686	Чай с лимоном	200/7	0.02	0.00	13.60	56.00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.75	0.50	25.00	115.00
Итого			32.21	36.61	99.59	847.05

День: VIII

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	1 пол. Салат из свежей капусты	60/1	0.97	3.49	6.18	42.95
45	2 пол. Салат из квашенной капусты	60/1	1.23	4.00	7.66	44.50
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	0.50	25.00	115.00
Итого			47.31	42.07	141.30	1060.34

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						
	1,2 пол. Овощи свежие	35/35	0.52	0.09	1.83	11.70
110	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и зеленью	250/10/1	4.79	4.91	33.35	213.00
437	Гуляш из говядины	50/50	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	40	2.20	0.40	20.00	92.00
Итого			34.81	29.15	122.74	826.59

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 пол. Икра кабачковая	60	1.92	3.85	7.10	93.33
	2 пол. Овощи свежие	60	0.65	1.10	2.12	21.00
139	Суп гороховый с зеленью	250/1	8.90	5.80	13.90	133.00
505	Кнели из юр	80/5	11.60	20.40	13.20	284.00
511	Рис отварной	150	4.83	2.47	37.56	191.79
685	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.20	0.40	20.00	92.00
Итого			30.30	34.02	107.88	984.66