

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СШ № 30
г. Липецка



С.А. Ковтонюк

МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

Двухразовое питание стоимостью 172 руб.

Для учащихся 5-11 классов из семей погибших участников военных операций, при выполнении задач в ходе специальной военной операции, членов семей отдельных категорий граждан принимающих (принимавших) участие в специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской и Херсонской областей, в выполнении задач по отражению вооруженных вторжений на территорию Российской Федерации или в ходе вооруженной провокации на государственной границе Российской Федерации и приграничных территориях субъектов Российской Федерации, прилегающих к районам проведения специальной военной операции.

2025 г.

Разработано:
Калькулятор

 Т.Н. Афанасьева

г. Липецк

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 1
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
	Завтрак					
8	Бутерброд с сыром	55	6.98	6	15.52	142.00
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	70	6.31	11.20	0.60	165.07
692	Кофейный напиток на молоке	200	1.57	1.64	23.03	145.34
Итого			14.86	18.84	39.15	452.41
	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
	Фрукт	100	0.80	0.80	19.60	120.00
Итого			39.89	40.17	122.80	628.00
Итого			31.54	39.21	102.31	901.40

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
Завтрак						
311	Каша рисовая молочная	150	5.61	8.08	29.27	208.84
1	Бутерброд с сл.маслом и сыром	55	2.59	12..69	11.62	161.60
686	Чай с лимоном	207	0.20	0.00	13.60	56.00
Итого			11.07	11.43	69.29	425.11
Обед						
43	1пол. Сал. из свеж. капусты	101	1.93	6.98	12.35	90.00
45	2пол. Салат из кваш. капусты	101	1.64	4.07	5.09	88.00
132	Рассольник " Ленинградский " с сметаной, зеленью	261	9.60	18.90	20.10	226.25
374	Рыба, тушёная в томате с овощами	100	10.28	3.60	3.85	131.00
520	Картофельное пюре	180	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
	Фрукт	100	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
Неделя

III
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
Завтрак						
366	Запеканка из творога с сгущ.молоком	75	62.95	10.33	23.71	247.76
	Сок фруктовый	200	0.80	0.80	19.60	84.00
Итого			63.75	11.13	43.31	253.60
Обед						
	1 пол. Икра кабачковая	100	0.00	7.00	7.00	90.00
69	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1.63	4.93	6.28	80.00
198, 223	Птица тушенная в соусе	90	12.53	13.62	3.51	197.00
511	Рис отварной	180	5.80	2.96	45.07	230.15
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
	Фрукт	100	0.80	0.80	19.60	120.00
Итого			32.19	41.25	118.80	904.00
Итого			45.09	49.63	128.00	1157.60

День:
Неделя:
Возрастная категория:

IV
первая
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
	Завтрак					
311	Каша пшенная молочная	150	7.42	8.56	31.47	230.60
8	Бутерброд с сыром	55	6.98	6	15.52	142.00
692	Кофейный напиток на молоке	200	1.40	2.00	22.40	116.00
Итого			15.80	8.00	37.92	488.60
	Обед					
	1 пол. Овощи свежие	100	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	271	2.20	2.80	15.40	111.00
184	Котлета домашняя	90	11.5	18.03	10.26	240.00
516	Макароны отварные	180	7.13	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	5.00	25.00	115.00
	Фрукт	100	0.80	0.80	19.60	120.00
Итого			30.35	15.96	95.38	721.98
Итого			44.66	26.48	158.39	1065.33

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
	Завтрак					
311	Каша рисовая молочная	150	5.61	8.08	29.27	208.84
1.3	Бутерброд с сл.маслом и сыром	55	6.98	9.03	15.08	181.60
686	Чай с лимоном	207	0.20	0.00	13.60	56.00
Итого			12.79	17.11	57.95	446.44
	Обед					
	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	251	8.90	5.80	13.90	133.00
170,222	Бефстроганов из говядины	100	16.63	17.39	6.70	249.00
508	Каша гречневая	180	13.56	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	5.00	25.00	115.00
	Фрукт	100	0.80	0.80	19.60	120.00
Итого			44.31	41.09	96.02	972.56
Итого			44.85	42.47	111.23	1063.26

Неделя:

VI

День:

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
Завтрак						
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	70	6.31	11.20	0.60	165.07
8	Бутерброд с сыром	55	6.98	6	15.52	142.00
686	Чай с лимоном	207	0.20	0.00	13.60	56.00
Итого			13.49	14.00	29.52	363.07
Обед						
	1 пол. Зелен.горошек	100	3.60	0.10	9.80	55.00
	2 пол. Кукуруза консерв.	100	2.87	0.60	11.00	58.00
124	Щи из свежей капусты с сметаной и зеленью	261	5.00	4.50	17.90	107.00
437	Гуляш из свинины	100	15.80	14.60	1.66	228.89
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
	Фрукт	100	0.80	0.80	19.60	120.00
Итого			42.11	32.23	106.86	790.55
Итого			50.64	37.36	136.38	1063.95

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
Завтрак						
311	Каша рисовая молочная	150	5.61	8.08	29.27	208.84
1.3	Бутерброд с сл.маслом и сыром	55	6.98	9.03	15.08	181.60
685	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.00
Итого			7.54	17.11	58.35	446.44
Обед						
	1,2 пол. Овощи свежие	100	0.90	1.00	2.06	18.00
132	Рассольник "Ленинградский" с сметаной, зеленью	261	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	207	0.20	0.00	13.60	56.00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.75	5.00	25.00	115.00
	Фрукт	100	0.80	0.80	19.60	120.00
Итого			31.29	56.87	71.85	846.25
Итого			33.95	54.77	130.14	1033.88

Неделя:

VIII

День

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
	Завтрак					
366	Запеканка из творога с сгущ.молоком	75	62.95	10.33	23.71	247.76
	Сок фруктовый	200	0.80	0.80	19.60	84.00
Итого			63.75	19.07	43.31	331.76
	Обед					
43	1пол. Сал. из свеж. капусты	101	1.93	6.98	12.35	90.00
45	2пол. Салат из кваш. капусты	101	1.64	4.07	5.09	88.00
138	Суп картофельный с крупой и зеленью	251	22.30	5.70	20.00	225.40
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	5.00	25.00	115.00
	Фрукт	100	0.80	0.80	19.60	120.00
Итого			44.71	40.64	113.32	951.14
Итого			55.78	59.71	151.14	1376.22

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	
	2	3	4	5	6	7
1	Завтрак					
311	Каша рисовая молочная	150	5.61	8.08	29.27	208.84
1	Бутерброд с сл.маслом	40	2.59	12.69	11.62	161.60
695	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.00
Итого			8.40	8.08	54.89	426.44
	Обед					
	1,2 пол. Овощи свежие	100	0.90	1.00	2.06	18.00
155/548	Суп с клецками и зеленью	311	2.74	4.07	14.25	230.00
433	Мясо тушёное	100	15.80	14.824.69	1.66	210.00
508	Каша гречневая	180	13.56	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	5.00	25.00	115.00
	Фрукт	100	0.80	0.80	19.60	120.00
Итого			34.78	20.85	97.67	818.00
Итого			43.24	39.84	122.27	1091.14

День X

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
311	Каша пшеничная молочная	150	7.42	8.56	31.47	230.60
1.3	Бутерброд с сл.маслом и сыром	55	6.98	9.03	15.08	181.60
686	Чай с лимоном	207	0.20	0.00	13.60	56.00
Итого			14.60	9.43	60.49	468.20
Обед						
	1 пол. Икра кабачковая	100	0.00	7.00	7.00	90.00
	2 пол. Овощи свежие	100	0.90	1.00	2.06	18.00
139	Суп гороховый с зеленью	251	8.90	5.80	13.90	133.00
505	Кнели из кур	95	11.60	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	5.00	25.00	115.00
	Фрукт	100	0.80	0.80	19.60	120.00
Итого			26.39	42.11	98.44	815.21
Итого			36.26	51.54	158.93	1180.32