

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СШ №30

г. Липецк

С.А. Ковтонюк

МЕНЮ


Для школьных лагерей дневного пребывания 135 руб.

15 дней на 2024 год

МАОУ СШ №30 г. Липецка

Разработано:

Калькулятор

 **Т.Н. Афанасьева**

г. Липецк

День 1
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.
366	Запеканка из творога	70	28.6	35.3	23.25	280.79
686	Чай с лимоном	200/7	0.2	0	15	61.42
Итого			28.8	35.3	38.25	342.21

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.
14.19	Овощи свеж. в ассорт. (помидор)	30/30	1.75	0	5	165
155,548	Суп с клецками и зеленью	250/60/1	2.74	4.07	14.25	230
903	Суфле из кур	90	11.39	13.29	3.36	230
332	Макароны отварные	150	8.4	10.8	81.25	213.57
631	Компот из св.яблок	200	0.4	0	33.8	69.4
	Хлеб ржаношпен., обогащенный микронутр.	50	2.75	0.5	6.25	115
	Фрукт	100	1.55	0	38.2	149.45
Итого			28.98	11.3	164.5	712.42
	Итого за день:		57.78	46.6	202.75	1054.63

День 2
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.
311	Каша пшеничная с маслом сливочным	200\5	7.42	8.56	31.47	230.60
1; 3.	Батон нарезной с йодказеином с маслом сливочным	30/10	1	3.35	9.32	69.1
692	Кофейный напиток со сгущенном молоком	200	2.9	3.27	24.92	82.48
Итого:			11.32	20.47	65.71	382.18

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.
43	Салат из свежей капусты с зеленью	70/1	1.05	0	13.1	85.9
155, 548	Суп с рыбными консервами	250/1	8.6	8.4	14.25	168.00
461; 601	Тефтели в сметанном с томатом соусе	80/30	9.73	22.1	9.86	276.13
508	Каша гречневая	150	11.3	9.15	52.3	270.51
685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	49.28
	Хлеб ржаношпен., обогащенный микронутр.	50	2.75	5	25	115
	Кондитерское изд.	20	1.55	0	38.2	149.45
Итого			35.18	44.65	167.71	1114.27
	Итого за день:		46.5	65.12	233.42	1496.45

День 3

Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.
340	Омлет натур. с маслом сливочным	80	14.29	23.86	2.71	166.33
	Хлеб ржаношпен., обогащенный микронутр.	30	1.65	0.3	15	69.00
686	Чай с лимоном	200/7	0.2	0	15	61.42
8	Бутерброд с колбасой п/к	30/25	7.7	14.8	118	155.70
Итого			23.84	15.1	148	452.45

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.
14;19	Овощи свежие (огурцы)	60	1.75	0	5	165
112; 137.	Суп картофельный с мясными фрикадельками и зеленью	250/25/1	17.5	22.4	14.8	327.1
184	Котлеты домашние	90/5	12.7	22.5	11.16	297.67
511	Рис отварной	150	3.6	9	35.7	209.7
631	Компот из св.яблок	200	0.4	0	33.8	69.4
	Хлеб ржаношпен., обогащенный микронутр.	50	2.75	5	25	115
Итого			38.7	58.9	125.46	1183.87
	Итого за день:		62.54	74	273.46	1636.32

День 4
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.
304	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	200/5	4.2	9.5	26.2	374.49
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром твердым	30/5/10	3.37	16.94	5.27	223.8
692	Кофейный напиток на молоке	200	2.9	3.27	24.92	82.48
Итого			10.47	29.71	56.39	680.77

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.
20.615	Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленью	100/1	0.086	6.96	8.42	50.15
124	Щи из св. капусты со сметаной и зеленью	250/10/1	2	4.3	10	107.00
433	Мясо тушеное	50/50	29,3	35.05	9.61	228.89
332	Макаронны отварные	150	8.4	10.8	81.25	213.57
685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	49.28
	Хлеб ржанопшен., обогащенный микронутр.	50	2.75	5	25	115
Итого			42.39	55.97	146.64	1057.93
	Итого за день:		52.86	85.68	203.03	1738.7

День 5
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.
303	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	18.3	8.4	38.6	427
	Батон нарезной с йодоказеином	20	1	0.31	6.62	31.62
685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	49.28
Итого			19.5	8.71	60.22	507.9

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.
14.19	Овощи свеж. в ассорт. (помидор, огурец)	30/30	1.75	0	5	165
132	Рассольник со сметаной и зеленью	250/10/1	9.6	18.9	20.1	226.25
437	Гуляш из свинины	50/50	15.8	14.6	28.5	223.5
520	Картофельное пюре	150	3.75	5.01	21.45	162.15
699	Напиток апельсиновый	200	0.2	0.04	25.71	103.44
	Хлеб ржанопшен., обогащенный микронутр.	50	2.75	5	25	115
	Фрукт	100	1.55	0	38.2	149.45
Итого			21.55	28.95	135.46	883.99
	Итого за день:		22.57	37.66	195.68	1391.89

День 6
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.
366	Запеканка из творога с джемом	70/10	28.6	35.3	23.25	280.79
692	Кофейный напиток со сгущенном молоком	200	0.2	0	15	145.34
Итого			28.8	35.3	38.25	426.13

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.
43	Салат из свежей капусты с зеленью	70/1	1.05	0	13.1	85.9
139	Суп гороховый с зеленью	250/1	2	4.3	10	133
437	Гуляш из говядины	50/50	29.3	35.05	9.61	228.89
511	Рис отварной	150	3.6	9	35.7	209.7
638	Компот из кураги	200	0.8	0	15	122.00
	Хлеб ржанопшен., обогащенный микронутр.	50	2.75	5	25	115
Итого			36.45	49.05	85.31	675.59
	Итого за день		65.25	84.35	123.56	1101.72

День 7

Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.
340	Омлет натур. с маслом сливочным	80	14.29	23.86	2.71	166.33
	Хлеб ржаношпен., обогащенный микронутр.	30	1.65	0.3	15	69.00
686	Чай с лимоном	200/7	0.2	0	15	61.42
Итого			15.71	28.9	32.69	296.75

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.
14;19	Овощи свежие(помидоры)	60	1.75	0	5	165
124	Щи из св. капусты со сметаной и зеленью	250/10/1	2	4.3	10	107.00
505	Кнели из кур	80/5	10.15	17.8	11.5	162.15
520	Картофельное пюре	150	3.75	5.01	21.45	
685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	49.28
	Хлеб ржаношпен., обогащенный микронутр.	50	2.75	5	25	115
Итого:			57.95	23.18	127.53	795.18
	Итого за день:		65.45	41.18	157.73	1091.93

День 8
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.
1; 3.	Бутерброд с сыром твердым и маслом сливочным	30/10/10	4.8	18.6	7.88	185.7
168	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	4.2	8.4	26.2	365.18
693	Кофейный напиток на молоке	200	0.2	0	15	118.66
Итого			9.2	27	49.08	669.54

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.
14;19	Овощи свежие(огурцы)	60	1.75	0	5	165
132	Рассольник со сметаной и зеленью	250/10/1	9.6	18.9	20.1	226.25
433	Мясо тушеное	50/50	12.56	10.8	1.04	150.96
516	Макаронны отварные	150	8.4	10.8	81.25	213.57
631	Компот из св.яблок	200	0.4	0	33.8	69.4
	Хлеб ржанопшен., обогащенный микронутр.	50	2.75	5	25	115
Итого			35.46	45.5	166.19	801.99
	Итого за день:		44.66	72.5	215.27	1471.53

День 9
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.
185	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	4.2	8.4	26.2	299.04
	Батон с джемом	30	1	0.31	6.62	31.62
686	Чай с лимоном	200/7	0.2	0	15	61.42
Итого			5.4	8.71	47.82	392.08

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.
20.615	Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленью	60/1	0.086	6.96	8.42	50.15
138	Суп картофельный с крупой и зеленью	250/1	22.3	5.7	20	225.4
903	Суфле из кур	90	11.39	13.29	3.36	230
511	Рис отварной	150	3.6	9	35.7	209.7
699	Напиток апельсиновый	200	0.2	0.04	25.71	103.44
	Хлеб ржанопшен., обогащенный микронутр.	50	2.75	5	25	115
Итого			45.71	45.92	134.6	933.69
	Итого за день		58.61	54.63	182.42	1325.77

День 10
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	70/5	14.29	23.86	2.71	166.33
	Хлеб ржаношпен., обогащенный микронутр.	30	1.65	0.3	15	69.00
686	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	61.42
Итого			16.14	24.16	32.71	296.75

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.
14.19	Овощи свежие в ассортименте(огурец, помидор)	35/35	1.75	0	5	165
124	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/1	2	4.3	10	107
438	Азу	200	18.66	24.53	14.53	355.2
	Хлеб ржаношпен., обогащенный микронутр.	50	2.75	5	25	115
	Сок фруктовый	200	1.4	0	25.6	101.6
Итого			37.6	53.71	75.81	843.8
	Итого за день:		53.74	77.87	108.52	1140.55

День 11
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.
366	Запеканка из творога	70	28.6	35.3	23.25	280.79
685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	49.28
Итого			28.8	35.3	38.25	330.07

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.
14;19	Овощи свежие (помидоры)	60	1.75	0	5	165.00
138	Суп картофельный с крупой и зеленью	250/1	22.3	5.7	20	225.4
467	Биточки по-беллорусски	90/5	12.56	10.8	1.04	150.96
520	Картофельное пюре	150	3.15	12.36	25.6	123.9
631	Компот из свежих яблок	200	0.6	0	32.6	69.40
	Хлеб ржаношпен., обогащенный	50	2.75	5	25	115
Итого			43.11	33.86	109.24	849.66
	Итого за день:		71.91	69.16	147.49	1179.73

День 12
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.
304	Капа пшеничная молочная со сливочным маслом	200/10	4.2	9.5	26.2	374.49
1; 3.	Бутерброд с сыром твердым и маслом сливочным	30/10/10	4.8	18.6	7.88	185.7
692	Кофейный напиток на молоке	200	1.57	1.64	23.03	145.34
Итого			10.57	29.74	57.11	705.53

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.
14.19	Овощи свежие в ассортименте (огурец)	60	1.75	0	5	165.00
139	Суп гороховый с зеленью	250/1	2	4.3	10	133
505	Кнели из кур	90/5	11.6	20.4	13.2	284.60
511	Рис отварной	150	8.4	10.8	81.25	209.7
685	Чай с лимоном	200/7	0.2	0	15	49.28
	Хлеб ржанопшен., обогащенный микронутр.	50	2.75	5	25	115
Итого			24.75	35.52	129.43	956.58
	Итого за день:		35.32	65.26	186.54	1662.11

День 13
Завтрак

№ сб. рец	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.
366	Запеканка из творога	70	28.6	35.3	23.25	280.79
	Батон нарезной с йодоказеином	20	1	0.31	6.62	31.62
685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	49.28
Итого			29.8	35.61	44.87	361.69

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.
43	Салат из свежей капусты с зеленью	70/1	1.05	0	13.1	85.90
127	Щи зеленые	250/10/1	3.1	4.7	9.8	131
461; 601	Тефтели в сметанном с томатом соусе	80/30	9.73	22.1	9.86	276.13
508	Каша гречневая	150	5.1	9.15	34.2	270.51
631	Компот из свежих яблок	200	0.6	0	32.6	69.40
	Хлеб ржанопшен., обогащенный микронутр.	50	2.75	5	25	115
Итого			39.83	63.35	139.36	947.94
	Итого за день:		69.63	98.96	184.23	1309.63

День 14
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.
303	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	18.3	8.4	38.6	425.06
	Батон нарезной с йодказеином с маслом сливочным	20/10	1	3.35	9.32	69.1
692	Кофейный напиток на молоке	200	0.2	0	15	145.34
Итого			19.5	11.75	62.92	639.5

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.
14;19	Овощи свежие в ассортименте (помидоры,огурцы)	30/30	1.75	0	5	165
132	Рассольник со сметаной и зеленью	250/10/1	9.6	18.9	20.1	181
438	Азу	200	18.66	24.53	14.53	355.2
631	Компот из вишни	200	0.16	0	12.34	112.18
	Хлеб ржанопшен., обогащенный микронутр.	50	2.75	5	25	115
Итого			31.01	43.45	59.61	970.03
	Итого за день:		50.51	55.2	122.53	1609.53

День 15
Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.
6	Бутерброд с колбасой в/к	30/30	7.7	7.2	18.2	162.9
340	Омлет натур. с маслом сливоч.	70/5	14.29	23.86	2.71	166.33
	Хлеб ржанопшен., обогащенный микронутр.	30	1.65	0.3	15	69.00
685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	49.28
Итого			22.19	31.06	35.91	447.51

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.
14.19	Салат из свежих овощей с зеленью	60/1	1.75	0	5	165
155, 548	Суп с клецками и зеленью	250/60/1	2.74	4.07	14.25	111.00
184	Котлеты домашние	90/5	12.7	22.5	11.16	297.67
511	Рис отварной	150	8.4	10.8	81.25	209.7
	Сок фруктовый	200	1.4	0	25.6	101.6
	Хлеб ржанопшен., обогащенный микронутр.	50	2.75	5	25	115
Итого			32.09	51.26	162.78	999.97
	Итого за день:		54.28	82.32	198.69	1447.48