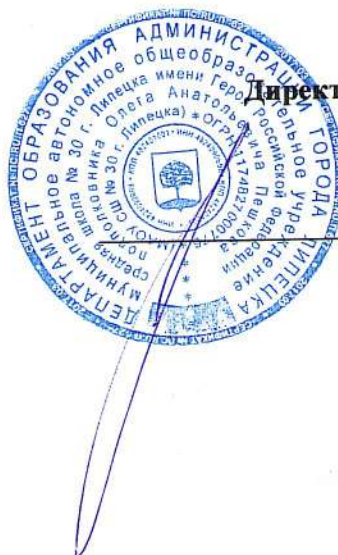


УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СШ № 30  
Г. Липецка



С.А. Ковтонюк

## МЕНЮ

### ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ


для одноразового питания стоимостью 55 руб.

для учащихся из малоимущих семей, посещающих ГПД, из  
многодетных семей, из семей опекуна(попечителя), приемных семей

на 2024, 2025 учебный год  
МАОУ СШ № 30 г. Липецка

Разработано:

Калькулятор

 Т.Н. Афанасьева

г. Липецк

**Примерное меню  
и пищевая ценность приготавливаемых 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	
<b>Обед</b>						
	1,2 пол. Кукуруза консервир	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	1.39	38.23	189.19
686	Чай с лимоном	200/7	0.20	0.00	13.60	56.00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.65	0.30	15.00	69.30
<b>Итого</b>			<b>29.16</b>	<b>20.91</b>	<b>88.37</b>	<b>661.94</b>

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	
<b>Обед</b>						
43	1 пол. Салат из свежей капусты	60/1	0.31	0.00	20.10	5.31
45	2 пол. Салат из квашенной капусты	60/1	0.85	2.58	3.34	44.50
132	Рассольник "Ленинградский" со 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	6.96	22.45	162.15
685	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.65	0.30	15.00	69.30
<b>Итого</b>			<b>28.36</b>	<b>36.3</b>	<b>100.59</b>	<b>715.51</b>

День: III

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Обед</b>						
	1,2 пол. Икра кабачковая	60	0.00	4.20	4.20	54.00
138	Суп картофельный с крупой и зеленью(рис)	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	30	1.65	0.30	15.00	69.30
<b>Итого</b>			<b>39.82</b>	<b>37.91</b>	<b>100.89</b>	<b>820.90</b>

День: IV

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Обед</b>						
	1 пол. Овощи свежие	60	0.35	0.03	1.45	8.00
	2 пол. Зеленый горошек конс.	60	0.96	0.04	1.50	10.44
138	Суп картофельный с крупой и зеленью(пшено)	250/1	22.30	5.70	20.00	225.40
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	30	1.65	0.30	15.00	69.30
<b>Итого</b>			<b>42.82</b>	<b>22.17</b>	<b>93.02</b>	<b>757.93</b>



День: V

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Обед</b>						
	1 пол. Овощи свежие	35/35	0.48	0.08	1.65	9.80
	2 пол. Кукуруза консервиров	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	14.6	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	30	1.65	0.30	15.00	69.30
<b>Итого</b>			<b>38.9</b>	<b>30.05</b>	<b>100.09</b>	<b>733.55</b>

День: VI

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Обед</b>						
	1 пол. Зеленый горошек	60	1.12	0.05	2.10	17.40
	2 пол. Кукуруза консервиров	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	30	1.65	0.30	15.00	69.30
<b>Итого</b>			<b>38.26</b>	<b>33.73</b>	<b>89.68</b>	<b>763.54</b>

День: VII

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Обед</b>						
	1 пол. Икра свекольная	60	1.42	0.06	13.72	111.00
	2 пол. Овощи свежие	30/30	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	0.20	0.00	13.60	56.00
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1.65	0.30	15.00	69.30
<b>Итого</b>			<b>31.29</b>	<b>36.41</b>	<b>89.59</b>	<b>801.35</b>

День: VIII

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Обед</b>						
43	1 пол. Салат из свежей капусты	60/1	0.31	0.00	20.10	5.31
45	2 пол. Салат из квашенной капусты	60/1	1.07	3.49	6.69	62.25
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	1.39	38.23	189.19
685	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.00
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1.65	0.30	15.00	69.30
<b>Итого</b>			<b>45.72</b>	<b>18.3</b>	<b>130.32</b>	<b>852.45</b>

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
<b>Обед</b>						
	1,2 пол. Овощи свежие	30/30	0.45	0.07	1.55	8.80
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	14.6	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	30	1.65	0.30	15.00	69.30
<b>Итого</b>			<b>42.8</b>	<b>29.03</b>	<b>147.98</b>	<b>1038.78</b>

День: X  
Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
	1 пол. Икра кабачковая	60	1.92	3.85	7.10	93.33
	2 пол. Овощи свежие	60	0.23	0.03	1.30	5.70
139	Суп гороховый с зеленью	250/1	8.90	5.80	13.90	133.00
505	Кнели из кур	90/5	11.60	20.4	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	30	1.65	0.30	15.00	69.30
<b>Итого</b>			<b>29.533</b>	<b>33.06</b>	<b>139.86</b>	<b>915.86</b>