

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СШ № 30  
Г. Липецка

С.А. Ковтонюк




**МЕНЮ  
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ**

**для одноразового питания стоимостью 80 руб.  
для учащихся с 1–4 класс (обед, II смена)  
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: 7-10 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. 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	40	2.20	0.40	20.00	92.00
<b>Итого</b>			<b>29.67</b>	<b>25.23</b>	<b>92.11</b>	<b>740.82</b>

День: II

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 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>						
43	1 пол. Сал. из свеж. капусты	70/1	1.25	4.68	8.02	60.13
45	2 пол. Сал. из кваш. капусты	70/1	1.75	4.55	7.98	62.30
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	162.15
631	Компот из вишни	200	0.16	0.00	12.34	112.18
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.20	0.40	20.00	92.00
<b>Итого</b>			<b>29.46</b>	<b>36.42</b>	<b>87.47</b>	<b>806.88</b>

День: III  
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 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. 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
<b>Итого</b>			<b>42.29</b>	<b>37.66</b>	<b>108.79</b>	<b>932.05</b>

День: IV  
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 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 пол. Овощи свежие	35/35	0.48	0.01	1.65	9.80
	2 пол. Зеленый горошек	60	1.12	0.05	2.10	17.40
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	2.47	37.56	191.84
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
<b>Итого</b>			<b>23.56</b>	<b>19.35</b>	<b>94.22</b>	<b>675.04</b>

День: V

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 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 пол. Овощи свежие	60	0.65	1.10	2.12	21.00
	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
<b>Итого</b>			<b>39.62</b>	<b>31.17</b>	<b>107.17</b>	<b>767.45</b>

День: VI

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 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 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	40	2.20	0.40	20.00	92.00
<b>Итого</b>			<b>38.81</b>	<b>33.83</b>	<b>94.68</b>	<b>742.82</b>



День: VII

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 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 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	40	2.20	0.40	20.00	92.00
<b>Итого</b>			<b>31.66</b>	<b>36.51</b>	<b>94.59</b>	<b>824.05</b>

День: VIII

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 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>						
43	1пол. Салат из свежей капусты	70/1	1.25	4.68	8.02	60.13
45	2пол. Салат из квашен. капусты	70/1	1.75	4.55	7.98	62.30
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	40	2.20	0.40	20.00	92.00
<b>Итого</b>			<b>47.31</b>	<b>42.07</b>	<b>141.30</b>	<b>1060.34</b>

День: IX  
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 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	60	0.65	1.10	2.12	21.00
110	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и зеленью	250/10/1	4.79	4.91	33.35	213.00
437	Гуляш из говядины	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
<b>Итого</b>			<b>34.94</b>	<b>30.16</b>	<b>123.03</b>	<b>835.89</b>

День: X  
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 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 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 кур	90/5	11.60	20.40	13.20	284.00
511	Рис отварной	150	4.83	2.47	37.56	191.84
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
<b>Итого</b>			<b>30.30</b>	<b>34.02</b>	<b>107.88</b>	<b>923.09</b>