

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СШ № 30
Г. Липецка

С.А. Ковтонюк



**МЕНЮ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ**
одноразовое питание стоимостью 100 руб.
для учащихся 1-4 классов (завтрак)
2025 г.

Разработано:

Калькулятор

 Т.Н. Афанасьева

Г. Липецк

**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
Обед						
	1,2 пол. Кукуруза консервированная	60	0.57	0.12	1.98	11.56
487	Куры отварные	100	23.48	23.02	0.10	262.00
516	Макароны отварные	150	5.94	5.61	38.23	189.19
634	Компот из смородины	200	0.16	0.00	12.34	112.18
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.75	5.00	25.00	92.00
	Фрукт	100	1.00	1.00	21.50	150.00
Итого			33.90	34.75	99.15	658.62

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
Обед						
43	1 пол. Сал. из свеж. капусты	71	1.25	4.68	8.02	60.13
45	2 пол. Сал. из кваш. капусты	71	1.75	4.55	7.98	62.30
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10.28	3.60	3.85	131.00
520	Картофельное пюре	150	3.75	6.96	22.45	162.15
631	Компот из вишни	200	0.16	0.00	12.34	112.18
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.75	0.50	25.00	92.00
	Фрукт	100	1.00	1.00	21.50	150.00
Итого			18.69	15.61	71.62	577.03

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
Обед						
	2 пол. Икра кабачковая	60	1.92	3.85	7.10	93.33
198, 223	Птица тушенная в соусе	90	12.53	13.62	3.51	197.00
511	Рис отварной	150	3.86	1.98	30.50	153.47
634	Компот из смородины	200	0.16	0.00	12.34	112.18
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.20	0.40	20.00	92.00
	Мучное изделие пром. Производства	20	2.70	2.70	21.30	108.00
Итого			23.37	22.55	94.75	755.98

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
Обед						
	1 пол. Овощи свежие	60	0.48	0.04	1.89	15.50
	2 пол. Зелен. горошек	60	1.12	0.05	2.10	17.40
184	Котлета домашняя	90	11.5	18.03	10.26	240.00
516	Макарон отварной	150	5.94	5.61	38.23	189.19
686	Чай с лимоном	207	0.20	0.00	13.60	56.00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.75	0.50	25.00	92.00
	Фрукт	100	1.00	1.00	21.50	150.00
Итого			22.99	25.23	112.58	760.09

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
Обед						
	1 пол. Овощи свежие	70	0.65	1.10	2.12	21.00
	2 пол. Кукуруза консервированная	60	0.57	0.12	1.98	11.56
170,222	Бефстроганов из говядины	100	16.63	17.39	6.70	249.00
508	Каша гречневая	150	11.30	9.15	52.30	225.00
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
	Мучное изделие пром. производства	20	2.70	2.70	21.30	108.00
Итого			34.25	30.86	118.40	762.56

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
Обед						
	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
437	Гуляш из свинины	100	15.80	14.60	1.66	228.89
516	Макароны отварные	150	5.94	5.61	38.23	189.19
634	Компот из смородины	200	0.16	0.00	12.34	112.18
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.75	0.50	25.00	92.00
	Фрукт	100	1.00	1.00	21.50	150.00
Итого			27.64	22.01	103.18	808.89

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
	Обед					
	1,2 пол. Овощи свежие	70	0.48	0.08	1.65	9.80
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	2.75	0.50	25.00	92.00
	Фрукт	100	1.00	1.00	21.50	150.00
Итого			22.19	18.65	87.27	636.8

День: VIII

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	Обед					
43	1 пол. Сал. из свежей капусты	71	1.25	4.68	8.02	60.13
45	2 пол. Сал. из квашенной капусты	71	1.75	4.55	7.98	62.30
499	Суфле из цыпленка	90	11.39	13.29	3.36	230.00
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	2.75	0.50	25.00	92.00
	Мучное изделие пром производства	20	2.70	2.70	21.30	108.00
Итого			47.31	42.07	141.30	1060.34

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
	Обед					
	1,2 пол. Овощи свежие	70	0.65	1.10	2.12	21.00
433	Мясо тушёное	100	15.80	14.824.69	1.66	210.00
508	Каша гречневая	150	11.30	9.15	52.30	225.00
686	Чай с лимоном	207	0.20	0.00	13.60	56.00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.20	0.40	20.00	92.00
	Фрукт	100	1.00	1.00	21.50	150.00
Итого			31.15	11.65	111.18	754.00

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
	Обед					
	1 пол. Икра кабачковая	60	1.92	3.85	7.10	93.33
	2 пол. Овощи свежие	70	0.65	1.10	2.12	21.00
505	Кнели из кур	95	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
	Кондитерское изд. пром произ.	50	2.60	5.50	13.13	111.25
Итого			24.00	33.72	107.11	984.66