



Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №20
А.В. Плещинский

МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

Завтраков и обедов

для двухразового питания стоимостью 80 рублей

на первое полугодие 2024-2025 учебного года

для учащихся 11-18 лет (СВО)

в МАОУ СОШ № 20 г. Липецка

Разработано:

Калькулятор МАОУ СОШ № 20

_____ Н.Т. Швецова

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
Завтрак														
311	Каша молочная пшеничная с маслом	150/5	3,84	4,90	36,20	280,00	0,00	0,40	6,00	0,90	19,00	3,90	2,90	1,00
	Батон йодированный	30	2,50	1,90	17,20	78,00	0,12	0,11	9,50	0,70	1,90	3,90	5,00	0,60
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	60,00	0,06	16,30	0,01	1,60	8,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			6,54	6,80	67,40	418,00	0,18	16,81	15,51	3,20	28,90	15,80	11,90	2,60
Обед														
	Овощи свежие	30	3,00	0,00	0,80	35,00	2,06	9,00	7,69	0,20	4,80	3,90	15,00	1,00
135	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,30	6,10	7,40	93,00	0,10	13,00	21,00	0,10	2,20	3,90	23,00	8,00
433	Мясо тушеное	40/50	8,50	3,20	2,50	78,00	1,00	2,10	0,30	5,20	2,00	1,10	2,00	5,20
511	Рис	150	3,60	6,00	36,8	220,00	0,10	0,00	2,30	1,20	9,60	4,20	7,70	1,00
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,06	0,20	2,40	1,60	5,00	5,90	4,00	1,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			21,30	15,90	108,90	1121,60	3,38	24,40	34,01	9,6	44,60	28,50	54,50	18,2

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
Завтрак														
3	Бутерброд с маслом сыром	30\5\15	2,50	18,00	18,00	223,00	0,02	0,30	7,20	3,40	24,00	8,20	5,00	1,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	55,00	0,06	0,00	0,00	1,60	8,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			2,70	18,00	32,00	278,00	0,08	0,30	7,20	5,00	32,00	16,20	9,00	2,00
Обед														
78	Икра свекольная	40	1,20	3,80	6,50	66,00	0,36	6,00	12,20	2,30	4,30	4,60	1,00	1,20
139	Суп гороховый	250	6,30	5,60	22,00	168,00	2,00	6,00	10,00	1,50	2,00	5,00	13,00	0,80
496	Котлеты из филе птицы	50	9,85	8,50	2,50	160,00	0,10	13,00	21,00	0,10	2,20	3,90	23,00	8,00
332	Макароны	150	5,10	9,00	34,50	245,00	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	0,00
631	Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,06	21,00	0,20	1,30	11,00	9,50	2,80	2,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			25,95	27,50	131,30	1070,30	2,68	46,10	67,32	7,70	43,50	38,00	60,60	14,00

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
Завтрак														
311	Каша молочная манная с маслом	150/5	8,80	18,20	27,00	230,00	0,50	28,00	18,00	3,90	9,70	1,52	26,00	1,00
	Батон йодированный	30	2,50	1,90	17,20	78,00	0,01	0,32	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	60,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			2,70	1,90	31,20	368,00	0,07	0,32	29,50	2,30	24,00	38,00	9,00	1,60
Обед														
45	Салат из квашеной капусты	30	5,00	3,00	3,70	55,00	0,10	24,00	26,00	2,60	3,00	5,90	6,00	12,00
147	Суп с макаронными изделиями	250	2,40	5,30	16,00	120,00	2,00	6,00	10,00	1,50	2,00	5,00	13,00	0,80
374	Рыба тушеная в томате с овощами	40/50	7,50	3,20	3,20	84,00	5,00	10,00	7,40	2,37	6,20	6,52	5,90	0,74
520	Пюре картофельное	150	3,20	6,80	22	163,50	0,10	0,00	28,30	1,20	9,60	4,24	7,70	1,00
638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126,00	0,06	13,00	2,00	1,60	2,10	3,00	4,00	1,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			22,60	18,90	106,50	1132,90	7,32	53,10	74,02	10,57	43,90	34,16	39,40	5,54

День: четверг
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
Завтрак														
311	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	3,84	4,90	36,20	280,00	0,10	0,09	0,10	0,20	31,00	1,50	2,70	1,70
	Батон	30	2,50	1,90	17,50	78,00	0,25	1,90	53,20	1,10	11,00	8,30	29,00	1,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	55,00	0,01	0,23	2,60	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
Итого:			0,20	0,00	14,00	236,00	0,01	0,23	2,60	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
Обед														
	Овощи свежие	30	3,00	0,00	0,80	35,00	0,20	14,00	1,00	2,10	2,90	4,80	3,40	2,00
115	Борщ с фасолью и сметаной	250/10	4,10	6,30	16,60	147,00	2,30	1,20	3,60	0,10	3,00	0,40	0,10	0,60
491	Чахохбили	50	3,90	3,8	3,20	63,00	3,60	0,59	2,30	7,50	6,32	8,10	1,90	0,55
508	Каша гречневая	150	8,70	7,80	42,6	279,00	0,10	0,00	2,30	1,20	9,60	4,20	7,70	1,00
705	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	0,06	0,20	2,40	1,60	5,00	5,90	4,00	1,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			23,40	18,50	116,80	991,00	6,32	16,09	11,92	13,80	47,82	32,90	19,90	7,15

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
Завтрак														
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	2,50	18,00	18,00	223,00	0,20	0,30	1,70	3,40	24,00	8,20	5,00	1,00
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	60,00	0,06	3,60	0,20	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			2,70	18,00	32,00	283,00	0,26	3,90	1,90	5,00	29,00	16,20	9,00	2,00
Обед														
	Овощи свежие	30	3,00	0,00	0,80	35,00	0,00	8,30	1,00	0,20	29,00	8,40	3,40	2,00
124	Щи с картофелем и сметаной	250/10	2,40	6,00	10,50	108,00	2,30	1,20	3,60	0,10	3,00	0,40	0,10	0,60
503	Суфле из птицы	50	8,20	7,50	2,32	165,00	0,10	13,00	2,10	0,10	2,20	3,90	2,30	8,00
332	Макароны	150	5,10	9,00	34,5	245,00	0,10	0,00	28,30	1,20	9,60	4,24	7,70	1,00
699	Напиток апельсиновый	200	0,80	0,00	45,80	182,00	0,06	21,00	0,20	1,30	11,00	9,50	2,80	2,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			22,80	23,10	123,92	1237,00	2,62	43,60	35,52	4,20	75,80	35,94	19,10	15,60

Неделя: вторая
 День: понедельник
 Возрастная категория 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
Завтрак														
3	Бутерброд с маслом сыром	30/5/15	2,50	18,00	18,00	223,00	0,02	0,30	7,20	3,40	24,00	8,20	5,00	1,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	55,00	15,00	9,00	0,06	6,00	0,10	1,60	5,00	0,00
Итого:			2,70	18,00	32,00	278,00	15,02	9,30	7,26	9,40	24,10	9,80	10,00	1,00
Обед														
101	Икра кабачковая	30	0,50	1,9	3,00	48,00	0,10	20,00	1,00	0,20	29,00	4,80	30,00	1,00
139	Суп гороховый	250	6,30	5,6	22,00	138,00	2,00	6,00	10,00	1,50	2,00	5,00	1,00	3,00
443	Плов	40/150	10,60	6,20	40,70	308,00	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	0,00
692	Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00	1,00	0,70	1,00	2,00	0,80	1,00	0,40	1,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	2,10	9,50	2,80	2,00
Итого:			23,20	17,90	124,40	1078,80	3,26	26,80	35,92	6,20	36,90	25,80	52,20	7,00

День вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
Завтрак														
311	Каша молочная манная с маслом	150/5	5,30	28,30	32,20	260,00	0,10	0,00	0,00	0,20	31,00	5,20	27,00	1,70
	Батон йодированный	30	2,50	1,90	17,20	78,00	0,00	0,00	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	55,00	15,00	9,00	0,06	6,00	0,10	1,60	5,00	0,00
Итого:			8,00	30,20	63,40	393,00	15,10	9,00	29,56	6,90	50,10	36,80	37,00	2,30
Обед														
	Овощи свежие	30	3,00	0,00	0,80	35,00	0,10	6,10	26,00	2,60	3,00	5,90	6,00	12,00
132	Рассольник со сметаной	250/10	3,40	6,40	20,50	155,00	2,30	1,20	23,60	0,10	3,00	0,10	6,60	0,40
467	Биточки по-белорусски	50	7,40	5,50	4,10	96,00	0,10	13,00	21,00	0,10	2,20	3,90	23,00	8,00
332	Макароны	150	5,10	9,00	35	245,00	0,10	0,00	2,30	1,20	9,60	4,20	7,70	1,00
638	Компот из груш	200	1,00	0,00	39,60	158,00	0,06	23,00	2,40	1,60	5,00	5,90	4,00	1,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			23,20	21,50	130,00	1174,00	2,72	43,40	75,62	6,90	43,80	29,50	50,10	12,40

День среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16	
Завтрак															
311	Каша молочная пшенная с маслом	150/5	3,84	4,90	36,20	280,00	0,10	2,30	0,10	0,20	31,00	1,50	2,70	1,70	
	Батон йодированный	30	2,50	1,90	17,20	78,00	0,00	0,00	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60	
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	60,00	0,06	0,20	2,40	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00	
Итого:			0,20	0,00	14,00	418,00	0,06	0,20	2,40	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00	
Обед															
45	Салат из квашеной капусты	30	5,00	3,00	3,70	55,00	0,36	6,00	12,20	2,30	4,30	4,60	1,00	1,20	
110	Борщ с картофелем и сметаной	250/10	6,00	5,7	10,90	121,00	2,00	6,00	10,00	1,50	2,00	5,00	1,00	3,00	
374	Рыба тушеная в томате с овощами	40/50	7,50	3,20	3,20	84,00	0,10	13,00	2,10	0,10	2,20	3,90	2,30	8,00	
520	Пюре картофельное	150	3,20	6,80	22	163,50	0,10	0,00	28,30	1,20	9,60	4,24	7,70	1,00	
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	30,40	124,00	0,12	1,60	6,10	0,10	2,60	10,00	11,40	0,40	
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00	
Итого:			25,60	19,30	100,20	1130,50	2,74	26,70	59,02	6,50	41,70	37,24	26,20	15,60	

День: четверг
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16	
Завтрак															
6	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	2,50	18,00	18,00	223,00	0,25	1,90	3,20	1,10	11,00	8,30	2,90	1,00	
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	55,00	0,06	3,20	2,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00	
Итого:			2,70	18,00	32,00	278,00	0,31	5,10	5,20	2,70	16,00	16,30	6,90	2,00	
Обед															
	Овощи свежие	30	5,00	0,00	0,80	35,00	0,10	20,00	1,00	0,20	29,00	4,80	30,00	1,00	
147	Суп с макаронными изделиями	250	2,40	5,3	16,00	120,00	2,00	6,00	10,00	1,50	2,00	5,00	1,00	3,00	
437	Гуляш	30/30	13,90	6,50	4,00	132,00	2,10	13,00	0,20	0,10	2,20	3,90	23,00	8,00	
508	Каша гречневая	150	8,70	7,80	42,6	279,00	0,10	0,00	28,30	1,20	9,60	4,24	7,70	1,00	
631	Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,06	21,00	0,20	1,30	11,00	9,50	2,80	2,00	
631	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00	
Итого:			33,50	20,20	129,20	987,20	4,42	60,10	40,02	5,60	74,80	36,94	67,30	17,00	

День пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16	
Завтрак															
311	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	8,80	18,20	27,00	230,00	0,50	28,00	18,00	3,90	9,70	1,52	26,00	1,00	
	Батон	30	2,50	1,90	17,20	78,00	0,01	0,32	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60	
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	60,00	0,06	2,30	0,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00	
Итого:			11,50	20,10	58,20	368,00	0,57	30,62	47,50	6,20	33,70	39,52	35,00	2,60	
Обед															
49	Салат из моркови и яблок	40	5,00	1,40	4,70	45,00	0,00	14,00	1,00	0,20	29,00	8,40	3,40	2,00	
111	Борщ сибирский со сметаной	250/10	6,50	4,9	15,50	145,00	2,00	6,00	10,00	1,50	2,00	5,00	1,00	3,00	
496	Котлета из филе цыплят	50	10,40	11,2	5,00	163,50	3,60	0,59	2,30	7,50	6,32	8,10	1,90	0,55	
332	Макароны	150	5,10	9,00	35	245,00	0,10	0,00	2,30	1,20	9,60	4,20	7,70	1,00	
638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126,00	0,06	12,00	2,40	1,60	5,00	5,90	4,00	1,00	
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00	
Итого:			31,50	27,10	121,80	1069,30	5,82	32,69	18,32	13,30	72,92	41,10	20,80	9,55	