



Утверждаю

Директор МАОУ СОШ №20

А.В. Пшеничный

МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

Горячих комплексных завтраков

одноразового питания стоимостью 80 рублей

на первое полугодие 2024-2025 учебного года

для учащихся 11-18 лет

в МАОУ СОШ № 20 г. Липецка

Разработано:

Калькулятор МАОУ СОШ № 20

Н.Т. Швецова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
	Овощи свежие	60,00	6,00	0,00	1,60	70,00	1,80	5,60	9,90	1,40	1,80	4,80	12,60	0,60
433	Мясо тушеное	70/50	12,80	4,80	3,80	280,00	0,10	3,00	2,10	0,10	2,20	3,90	2,30	8,00
511	Рис	180	4,30	7,20	14,20	264,00	0,10	3,00	2,10	0,10	2,00	3,00	2,30	8,00
639	Компот из кр.сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,10	0,32	1,30	21,00	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:			21,00	12,60	79,40	806,60	0,26	6,20	4,84	2,80	46,20	25,90	10,20	20,00

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
78	Икра свекольная	60	1,80	5,70	9,80	99,00	0,10	5,00	9,00	1,40	9,00	5,00	11,00	0,60
496	Котлета из филе цыплят	80	17,70	15,30	4,50	288,00	0,10	13,00	2,10	0,10	2,20	3,90	2,30	8,00
332	Макароны	180	6,10	10,00	42	294,00	2,00	0,00	2,30	1,20	9,60	4,20	7,70	1,00
631	Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	138,00	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:			29,10	31,60	122,10	957,60	2,38	19,70	19,82	4,10	44,40	32,60	35,20	12,00

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
Завтрак														
45	Салат из квашенной капусты	60	10,00	6	7,40	110,00	2,00	6,00	10,00	1,50	20,00	5,00	13,00	0,80
374	Рыба тушеная в томате с овощами	80/50	16,80	7,00	7,20	189,00	0,06	1,20	2,60	0,30	7,60	6,40	1,60	9,20
520	Пюре картофельное	150	3,60	6,20	26,4	196,00	0,10	0,00	28,30	1,20	9,60	4,24	7,70	1,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	55,00	2,00	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:			23,90	13,80	77,60	578,60	2,22	14,30	33,22	4,40	40,30	23,14	16,10	13,20

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
Завтрак														
	Овощи свежие	60	6,00	0,00	1,90	70,00	0,10	5,00	9,00	1,40	9,00	5,00	6,00	0,60
491	Чахохбили	70/75	27,00	6,80	5,82	230,00	0,10	13,00	2,10	0,10	2,20	3,90	2,30	8,00
508	Каша гречневая	180	10,40	9,40	51,00	335,00	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	0,00
705	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	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:			47,10	16,80	112,32	867,60	0,42	39,10	35,22	5,30	46,20	33,40	4,00	12,60

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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													
	Горошек консервированный	60	10,00	3,00	4,00	75,00	2,30	66,00	3,60	0,10	3,00	0,10	6,60	0,40
503	Суфле из цыплят	80	14,80	13,5	4,20	297,00	2,30	1,60	3,30	1,20	8,00	7,20	9,60	12,00
332	Макароны	180	6,10	10,80	42	294,00	0,10	0,00	2,30	1,20	9,60	4,20	7,70	1,00
699	Напиток апельсиновый	200	0,80	0,00	45,80	182,00	0,06	2,10	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:			35,00	27,90	126,00	986,60	4,82	69,80	9,72	5,10	52,60	30,50	29,50	17,40

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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													
101	Икра кабачковая	60	1,00	3,80	6,00	92,00	0,10	5,00	9,00	1,40	9,00	5,00	11,00	0,60
443	Плов	70/180	27,80	18,60	101,08	449,00	0,10	3,00	2,10	0,10	2,20	3,90	2,30	8,00
692	Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00	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	2,10	9,50	2,80	2,00

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
	Кукуруза консервированная	50	10,00	3,5	2,80	85,00	2,00	6,00	10,00	1,50	20,00	5,00	13,00	0,80
467	Биточки по- белорусски	80	13,30	9,9	7,40	230,00	2,10	1,20	2,60	1,40	2,30	7,40	8,20	8,80
332	Макароны	180	6,10	10,80	42	294,00	0,10	0,00	28,30	1,20	9,60	4,24	7,70	1,00
638	Компот из груш	200	1,00	39,60	158,00	94,00	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:			23,70	60,90	237,40	756,60	2,32	24,30	33,62	5,50	37,90	27,04	22,70	12,80

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	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
45	Салат из квашеной капусты	60	10,00	6,00	7,40	110,00	0,10	5,00	9,00	1,40	9,00	5,00	6,00	0,60
374	Рыба тушеная в томате с овощами	70/50	16,80	7,00	7,20	189,00	0,05	0,59	2,30	0,30	7,50	6,30	8,10	0,55
520	Пюре картофельное	180	3,80	6,20	26,4	196,00	0,10	0,00	28,30	1,20	9,60	4,24	7,70	1,00
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	60,00	0,12	26,00	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:			7,30	6,80	70,40	394,60	0,28	26,10	34,72	2,60	33,20	23,74	21,90	3,40

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Овощи свежие	60	6,00	0,00	1,60	70,00	0,10	5,00	9,00	1,40	9,00	5,00	6,00	0,60
437	Гуляш	70/50	41,00	19,51	12,00	280,00	2,10	13,00	0,20	0,10	2,20	3,90	23,00	8,00
508	Каша гречневая	180	10,40	9,40	51,00	335,00	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:			3,50	0,60	65,80	813,70	0,12	21,10	0,52	2,60	32,00	19,00	5,60	4,00

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
49	Салат из моркови и яблок	60	9,00	2,30	7,50	68,00	3,20	2,40	4,60	1,20	3,30	2,10	7,10	2,30
496	Котлета из филе цыплят	70	16,50	14,2	3,80	270,00	2,10	1,20	2,60	1,40	2,30	7,40	8,20	8,80
332	Макароны	180	6,10	10,00	42	294,00	0,30	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	0,12	1,60	6,10	0,10	2,60	7,00	11,40	12,00
	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:			10,60	10,60	103,60	558,60	0,48	1,70	8,72	2,60	33,20	20,70	21,90	15,00