



Утверждаю

Директор МАОУ СОШ №20

А.В. Пшеничный

МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

Горячих комплексных обедов

одноразового питания стоимостью 80 рублей

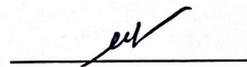
на первое полугодие 2024-2025 учебного года

для учащихся 7-10 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: 7-10 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
Обед														
135	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,90	4,90	5,90	74,00	0,36	6,00	12,20	2,30	4,30	4,60	1,00	1,20
433	Мясо тушеное	70/50	12,80	4,80	3,80	280,00	3,00	2,00	1,20	5,20	0,80	1,50	2,00	1,50
511	Рис	150	3,60	6,00	36,80	220,00	0,10	3,00	2,10	0,10	2,20	3,90	2,30	8,00
639	Компот из 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:			22,20	16,30	107,90	836,60	3,52	11,20	16,14	10,20	49,30	29,00	10,90	14,70

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 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
Обед														
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
139	Суп гороховый	200	5,00	4,5	17,80	134,00	0,10	20,00	1,00	0,20	29,00	4,80	30,00	1,00
496	Котлеты 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	150	5,00	9,00	35	245,00	0,10	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:			31,2	29,4	123,1	1042,6	0,48	34,7	11,82	2,9	64,4	32,4	54,2	12,4

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 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
Обед														
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
147	Суп с макаронными изделиями	200	1,90	4,20	13,00	96,00	0,10	6,10	26,00	2,60	3,00	5,90	6,00	12,00
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	3,20	6,80	22	163,50	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:			25,40	18,60	86,20	752,10	2,32	20,40	59,22	7,00	43,30	29,04	22,10	13,20

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 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
Обед														
115	Борщ с фасолью и сметаной	200/10	3,30	4,90	13,20	110,00	0,00	14,00	1,00	0,20	29,00	8,40	3,40	2,00
491	Чахохбили	70/75	27,00	6,80	5,80	230,00	0,10	13,00	2,10	0,10	2,20	3,90	2,30	8,00
508	Каша гречневая	150	8,70	7,80	42,60	279,00	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	0,00
705	Напиток из шиавника	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:			42,70	20,10	115,20	851,60	0,32	48,10	27,22	4,10	66,20	36,80	29,30	14,00

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 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
Обед														
124	Щи с картофелем и сметаной	200/10	1,90	4,90	8,40	86,00	0,36	6,00	12,20	2,30	4,30	4,60	1,00	
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	150	5,00	9,00	35	245,00	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:			25,80	28,00	123,40	948,60	2,88	9,80	18,32	7,30	53,90	35,00	23,90	17,00

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 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
Обед														
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
139	Суп гороховый	200	5,00	4,5	17,80	114,00	0,10	20,00	1,00	0,20	29,00	4,80	30,00	1,00
443	Плов	70/150	25,30	14,00	92	693,00	0,10	0,00	2,30	1,20	9,60	4,20	7,70	1,00
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
Итого:			36,10	22,70	168,50	1189,60	0,32	32,10	6,02	4,30	45,70	24,40	44,50	5,00

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 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
Обед														
	Овощи свежие	60	6,00		1,80	70,00	2,00	6,00	10,00	1,50	20,00	5,00	13,00	0,80
132	Рассольник со сметаной	200/10	2,70	5,10	16,40	124,00	0,00	14,00	1,00	0,20	29,00	8,40	3,40	2,00
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	150	5,00	9,00	35	245,00	0,10	0,00	28,30	1,20	9,60	4,24	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:			25,30	24,60	128,40	965,60	2,32	38,30	34,62	5,70	66,90	35,44	26,10	14,80

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 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
Обед														
110	Борщ с капустой и сметаной	200/10	4,50	3,70	8,20	99,00	0,10	6,10	26,00	2,60	3,00	5,90	6,00	12,00
374	Рыба тушеная в томате с овощами	80/50	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	150	3,20	6,80	22	163,00	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:			28,00	18,10	81,40	649,60	0,43	32,79	63,02	5,50	43,70	35,94	36,00	3,95

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 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
Обед														
	Овощи свежие	60	6,00	0,00	1,80	70,00	0,10	5,00	9,00	1,40	9,00	5,00	6,00	0,60
147	Суп с вермишелью	200	1,90	4,20	13,00	96,00	0,36	6,00	12,20	2,30	4,30	4,60	1,00	1,20
437	Гуляш	70/50	41,00	19,50	12,00	280,00	2,10	13,00	0,20	0,10	2,20	3,90	23,00	8,00
508	Каша гречневая	150	8,70	7,80	42,60	279,00	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:			55,10	32,10	133,40	1005,60	2,68	40,10	36,52	6,20	41,50	33,00	47,60	13,20

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
Обед														
111	Борщ сибирский со сметаной	200/10	5,00	3,50	10,00	128,00	1,00	14,00	1,00	0,20	9,00	8,40	3,40	2,00
496	Котлета из филе цыплят	80	17,70	15,3	4,50	288,00	2,10	1,20	2,60	1,40	2,30	7,40	8,20	8,80
332	Макароны	150	5,00	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	0,12	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:			32,20	28,40	111,10	925,60	3,38	16,90	12,32	4,20	44,50	36,50	33,50	25,80