

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор СОШ № 30
Штоколова Т.Ю.



МЕНЮ на 17 05 2021 г.
МБОУ г. Астрахани СОШ №

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена
			белки	жиры	Углев.		
1	2	3	4	5	6	7	8
	ЗАВТРАК						
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	220	9,35	9,90	52,03	326,83	17,89
15	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	13,05
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	1,68
382	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	11,52
338	Плоды или ягоды свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,48
	Итого завтрак						60,62
	ОБЕД						
45	Салат из квашеной капусты	60	0,93	3,05	5,41	52,79	5,8
119	Суп картофельный с бобовыми	200	7,76	4,58	14,70	133,54	16,41
291	Плов из птицы	200	31,66	41,26	54,36	715,16	38,17
Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,84
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	1,68
376	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	11,30	49,04	5,02
	Итого обед						67,92
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						128,54

Предприниматель

(Ефимова Е.В.)

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор СОШ №30
Штоколова Т.Ю.

МЕНЮ на 12.05.2021 г.
МБОУ г. Астрахани СОШ №

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
	ЗАВТРАК						
285	Макаронник с мясом	200	28,08	25,58	38,24	494,90	39,89
70/30	Овощи натуральные соленные (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	4,00
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	1,68
377	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	13,70	54,24	7,2
	Итого завтрак						52,77
	ОБЕД						
70/60	Овощи натуральные соленные (помидора)	60	0,33	0,03	0,48	3,90	6,91
82	Борщ с капустой и картофелем	200	2,26	4,12	6,76	73,06	18,50
125	Картофель отварной (с маслом)	150	3,03	4,98	24,10	153,72	14,24
227/330	Рыба припущенная с соусом	50/30	10,98	3,90	2,22	188,43	28,22
Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,84
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	1,68
376	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	11,30	49,04	5,02
	Итого обед						75,77
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						128,54

Предприниматель



(Ефимова Е.В.)

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор СОШ № 30
Штоколова Т.Ю.

МЕНЮ на 19.05.2021 г.
МБОУ г. Астрахани СОШ №

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценност ь, ккал	Цена
			белки	жиры	углевод ы		
1	2	3	4	5	6	7	8
	ЗАВТРАК						
	Омлет натуральный						33,74
210		140	19,59	26,36	3,84	331,28	
	Масло (порциями)						6,1
14		10	0,13	6,15	0,17	56,60	
	Хлеб пшеничный						1,68
Н		40	3,16	0,40	19,32	85,44	
	Напиток из плодов шиповника						10,43
388		200	0,80	0,00	31,96	127,00	
	Печенье затяжное						5,50
Н		20	1,70	2,26	13,94	82,80	
	Итого завтрак						57,45
	ОБЕД						
	Салат из свеклы отварной						4,69
52		60	0,52	2,19	3,01	33,78	
	Рассольник Ленинградский						16,8
96		200	1,82	4,30	13,54	100,78	
	Гречка рассыпчатая						10,01
302		150	8,33	10,95	37,11	280,07	
	Котлета мясная (с соусом)						29,15
268		60/30	18,95	15,48	15,48	271,98	
	Хлеб пшеничный						0,84
Н		20	1,58	0,20	9,66	42,72	
	Хлеб ржано- пшеничный						1,68
Н		40	3,08	0,56	15,08	80,40	
	Компот из плодов или ягод сушеных						7,92
348		200	0,22	0,22	25,44	102,12	
	Итого обед						71,09
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						128,54

Предприниматель



(Ефимова Е.В.)

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор СОШ № 30
Штоколова Т.Ю.

МЕНЮ на 10.05.2021 г.
МБОУ г. Астрахани СОШ №

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская ценность, ккал	Цена
			белки	жиры	углевод- ы		
1	2	3	4	5	6	7	8
	ЗАВТРАК						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	220	6,20	10,12	43,85	288,95	18,04
16	Колбаса (порциями)	20	2,96	7,62	0,06	80,40	8,9
14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,60	6,1
Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	1,68
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,22	0,22	25,44	102,12	7,92
447	Пряник сливочный или булочка сдобная	45	4,68	8,23	27,30	198,98	15,9
	Итого завтрак						58,54
	ОБЕД						
59	Салат из моркови сварной	60	0,65	0,11	5,17	25,07	4,8
101	Суп картофельный с крупой рисовой.	200	1,50	2,28	11,96	74,68	16,22
143	Рагу овощное с птицей.	200	2,94	11,49	15,49	178,53	39,44
Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,84
Н	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	1,68
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,16	0,00	11,30	49,04	7,02
	Итого обед						70,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						128,54

Предприниматель

4

(Ефимова Е.В.)



МЕНЮ на 11.05.2021 г.
МБОУ г. Астрахани СОШ №

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена
			белки	жиры	углево ды		
1	2	3	4	5	6	7	8
	ЗАВТРАК						
302	Гречка рассыпчатая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	10,01
288	Курица тушеная (с соусом)	60/30	13,69	14,05	2,34	190,62	27,05
70	Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	4,00
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	1,68
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	31,96	127,00	10,43
	Итого завтрак						53,17
	ОБЕД						
70	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	6,91
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,04	4,16	7,20	79,16	18,57
278	Тефтели с соусом	60/30	7,27	8,41	8,66	138,98	30,43
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,11	10,18	36,70	262,67	6,03
Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,84
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	1,68
345	Компот из черной смородины	200	0,52	0,18	28,88	117,66	10,91
	Итого обед						75,37
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						128,54

Предприниматель

(Ефимова Е.В.)