

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СОШ № 30

Штоколова Т.Ю.

МЕНЮ на 11.10.2021г.
МБОУ г. Астрахани СОШ № 30

№ реп	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						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	6,12	10,71	42,35	290,99	
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
378	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34	
	Итого завтрак	510	15,86	24,22	58,4	588,85	64,27
	ОБЕД						
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,76	35,76	
88	Щи из свежей капусты с картофелем (вегетарианский)	200	1,42	3,96	6,32	71,80	
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	
234	Котлеты рыбные (с соусом)	60/30	8,15	7,15	10,16	137,25	
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	
	Итого за обед	780	19,73	19,29	87,57	757,99	64,27
	Итого за день	1290	35,59	43,51	145,97	1346,84	

ИП

Ефимова Е.В.

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

МЕНЮ на 12.10. 2021г.
МБОУ г. Астрахани СОШ № 30.

№ реп	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						
203 (1)	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,19	6,56	34,51	221,82	
297	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят (с соусом)	60/30	11,72	16,24	6,62	219,28	
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	
	Итого завтрак	500	21,75	23,48	62,73	622,82	64,27
	ОБЕД						
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	
119	Суп с бобовыми (вегетарианский)	200	5,72	38,52	12,50	439,40	
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	
268	Котлета мясная (с соусом)	60/30	9,31	11,27	9,89	147,38	
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	
	Итого за обед	780	29,94	60,35	81,75	1127,51	64,27
	Итого за день	1280	51,69	83,83	144,48	1750,33	

ИП



Ефимова Е.В.

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

МЕНЮ на 13.10 2021г.
МБОУ г. Астрахани СОШ № 30.

№ реп	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						
223	Запеканка из творога	150	16,71	11,39	52,67	380,62	
327/334	Соус молочный или ягодный	30	0,58	1,37	3,98	30,45	
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
	Итого завтрак	520	20,91	13,58	81,25	607,41	64,27
	ОБЕД						
20	Огурец свежий порционно	60	0,45	3,61	1,41	39,96	
96	Рассольник ленинградский (вегетарианский)	200	1,62	4,08	9,58	85,80	
289	Рагу из птицы	200	14,36	13,40	17,38	248,00	
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	
348	Компот из фруктов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	
	Итого за обед	740	22,15	21,95	59,01	677,24	64,27
	Итого за день	1260	43,06	35,53	140,26	1284,65	

ИП

Ефимова Е.В.

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

МЕНЮ на 14.10 2021г.
МБОУ г. Астрахани СОШ № 30.

№ реп	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						
291 (1)	Плов из птицы	230	19,48	12,03	41,10	380,62	
20 (1)	Огурец свежий порционно	30	0,22	1,81	0,70	30,45	
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,82	
	Итого завтрак	500	22,98	14,26	56,34	520,5	64,27
	ОБЕД						
23 (1)	Помирода свежая порционно	60	0,65	3,65	2,06	43,68	
101	Суп картофельный с рисовой крупой (вегетарианский)	200	1,58	2,16	9,68	68,60	
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	
261/262	Печень тушенная или сердце (в соусе)	60/30	11,39	7,88	3,43	143,10	
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	
	Итого за обед	780	25,16	20,6	68,18	724,78	64,2
	Итого за день	1280	48,14	34,86	124,52	1245,28	

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СОШ № 30

Штоколова Т.Ю.

МЕНЮ на 15.10.2021г
МБОУ г. Астрахани СОШ № 30

№ реп	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						
182	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	220	5,10	10,71	43,41	290,99	
15	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
389	Соки натуральные фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	
Н	Кондитерское изделие (вафля сливочная или печенье)	20	1,70	2,26	13,94	82,90	
	Итого завтрак	500	34,6	21,27	116,19	869,41	64,27
	ОБЕД						
62	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,74	0,05	6,89	49,02	
82	Борщ с капустой и картофелем (вегетарианский)	200	1,44	3,94	8,74	83,00	
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	
294	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	60/30	7,60	8,87	9,32	147,60	
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	
	Итого за обед	700	18,44	18,97	77,55	579,19	64,27
	Итого за день	1200	53,04	40,24	193,74	1448,6	

ИП

Ефимова Е.В.

10