

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

МЕНЮ на 10.01.2022г.
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							
173 (2)	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом и сахаром)	230	9,04	11,57	56,76	368	
15	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	
Н	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
378	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	
	Итого завтрак	500	18,34	26,38	72,53	674,86	64,27
ОБЕД							
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	
119	Суп с картофельный с бобовыми (вегетарианский)	200	4,40	4,52	15,46	121,56	
291	Плов из птицы	200	16,94	10,46	35,74	305,34	
Н	Хлеб пшеничный 1 сорт	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	
	Итого за обед	740	27,91	19,45	86,8	786,06	64,27
	Итого за день	1240	46,25	45,83	159,33	1460,92	

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор СОШ № __30__
 Штоколова Т.Ю.

МЕНЮ на 11.01.2022г.
 МБОУ г. Астрахани СОШ № __30__

№ 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						
302 (1)	Каша рассыпчатая гречневая	170	9,74	6,90	43,79	276,25	
290	Птица тушенная в соусе	50/50	11,78	10,12	2,93	150	
Н	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	
	Итого завтрак	510	24,80	17,44	61,26	575,63	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	
128	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	
239	Тефтели рыбные (с соусом)	60/30	8,26	7,40	10,58	133,88	
Н	Хлеб пшеничный 1 сорт	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	88,2	
	Итого за обед	780	19,62	21,66	66,75	712,44	64,27
	Итого за день	1290	44,42	39,10	128,01	1288,07	

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

МЕНЮ на 12.01. 2022г.
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						
210	Омлет натуральный	140	13,01	23,17	2,46	270,34	
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	
Н	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	
338	Плоды свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,7	
	Итого завтрак	500	16,75	31,28	28,17	537,38	64,27
	ОБЕД						
49	Салат витаминный (2 вариант)	60	0,94	3,61	5,27	57,42	
96	Рассольник ленинградский (вегетарианский)	200	1,62	4,08	9,58	85,8	
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	
268	Котлета мясная (с соусом)	60/30	9,31	11,27	9,89	147,38	
Н	Хлеб пшеничный 1 сорт	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	
	Итого за обед	780	23,05	25,61	85,83	789,8	64,27
	Итого за день	1280	39,80	56,89	114,00	1327,18	

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

МЕНИЮ на 13.01. 2022г.
МБОУ г. Астрахани СОШ № ____.

№ 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 или сахаром)	220	6,40	11,22	33,92	262,94	
15	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	
Н	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	
Н	Кондитерское изделие	20	1,70	2,26	13,94	82,9	
	Итого завтрак	500	19,98	23,32	66,28	629,96	64,27
	ОБЕД						
67	Винегрет овощной	60	0,83	6,01	3,93	73,2	
99	Суп из овощей	200	1,28	4,00	7,32	76,2	
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	
295	Котлеты из мяса птицы (с соусом)	60/30	9,05	10,21	10,69	171	
Н	Хлеб пшеничный 1 сорт	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	20,27	26,45	74,39	771,4	64,27
	Итого за день	1280	40,25	49,77	140,67	1401,36	

ИП

Ефимова Е.В.

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

МЕНЮ на 14.01. 2022г.
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	230	28,22	39,38	32,89	436,22	
70	Овощи натуральные соленые (огурцы или помидоры)	30	0,34	0,03	1,05	6	
Н	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	
	Итого завтрак	500	31,84	39,83	48,48	591,6	64,27
	ОБЕД						
62	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,74	0,05	6,89	49,02	
101	Суп картофельный с крупой (вегетарианский)	200	1,58	2,16	9,68	68,6	
199	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,52	31,67	242,85	
268	Шницель из мяса (с соусом)	60/30	13,50	19,80	11,72	281,46	
Н	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	
342	Компот из свежих/замороженных плодов или ягод	200	0,44	0,16	28,20	116,6	64,27
	Итого за обед	780	34,96	29,53	89,96	944,01	
	Итого за день	1280	66,80	69,36	138,44	1535,61	

ИП _____

Ефимова Е.В.