

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



МЕНЮ на 17.01. 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
	<b>ЗАВТРАК</b>						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	230	6,35	11,68	45,42	313,63	
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	
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>14,29</b>	<b>25,25</b>	<b>60,35</b>	<b>600,97</b>	<b>64,27</b>
	<b>ОБЕД</b>						
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	
88	Щи из свежей капусты с картофелем (вегетарианский)	200	1,42	3,96	6,32	71,8	
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	
297	Фрикадельки из кур (с соусом)	60/30	11,72	16,24	6,62	219,28	
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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>23,36</b>	<b>30,04</b>	<b>85,23</b>	<b>859,94</b>	<b>64,27</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>37,65</b>	<b>55,29</b>	<b>145,58</b>	<b>1460,91</b>	

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



МЕНЮ на 18.01. 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
	<b>ЗАВТРАК</b>						
223	Запеканка из творога	150	16,71	11,39	52,67	380,62	
327/334	Соус молочный	30	0,58	1,37	3,98	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	55,86	
338	Плоды свежие	100	0,44	0,44	10,78	51,7	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>520</b>	<b>20,97</b>	<b>13,58</b>	<b>80,99</b>	<b>607,45</b>	<b>64,27</b>
	<b>ОБЕД</b>						
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,76	35,76	
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	
261/262	Печень тушенная (в соусе)	60/30	11,39	7,88	3,43	143,1	
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 замороженных плодов или ягод	200	0,44	0,16	28,20	116,6	
	<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>25,10</b>	<b>20,70</b>	<b>77,22</b>	<b>762,46</b>	<b>64,27</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>46,07</b>	<b>34,28</b>	<b>158,21</b>	<b>1369,91</b>	

ИП

Ефимова Е.В.

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

МЕНЮ на 19.01. 2021г.  
 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
	<b>ЗАВТРАК</b>						
173 (2)	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (с маслом и сахаром)	230	9,04	11,57	56,76	368	
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	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	
Н	Кондитерское изделие	20	1,70	2,26	13,94	82,9	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>14,66</b>	<b>21,76</b>	<b>92,43</b>	<b>698,62</b>	<b>64,27</b>
	<b>ОБЕД</b>						
70	Овощи натуральные соленые (огурцы или помидоры)	60	0,67	0,06	2,10	12	
119	Суп с бобовыми (вегетарианский)	250	5,5	5,65	19,33	151,95	
241	Пирог с мясом и капустой	150	21,15	13,05	53,85	421,5	
Н	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	3,16	0,40	0,84	93,52	
Н	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	0,96	91,96	
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	
	<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>32,78</b>	<b>19,62</b>	<b>91,04</b>	<b>826,75</b>	<b>64,27</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1200</b>	<b>47,44</b>	<b>41,38</b>	<b>183,47</b>	<b>1525,37</b>	

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



МЕНЮ на 21.01. 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
	<b>ЗАВТРАК</b>						
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	
279	Тефтели 2-й вариант (с соусом)	60/40	6,78	7,54	8,58	129,09	
Н	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	1,05	116,9	
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,25</b>	<b>13,85</b>	<b>54,04</b>	<b>497,53</b>	<b>64,27</b>
	<b>ОБЕД</b>						
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	
289	Рагу из птицы	200	14,36	13,40	17,38	248	
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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>22,52</b>	<b>16,61</b>	<b>63,95</b>	<b>667,7</b>	<b>64,27</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1240</b>	<b>38,77</b>	<b>30,46</b>	<b>117,99</b>	<b>1165,23</b>	

ИП \_\_\_\_\_

Ефимова Е.В.

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



МЕНЮ на 20.01. 2021г.  
 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
	<b>ЗАВТРАК</b>						
291 (3)	Плов из птицы	230	21,18	13,08	44,68	381,67	
Н	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	1,05	116,9	
377	Чай с лимоном	220	0,12	0,02	13,70	55,86	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>25,25</b>	<b>13,60</b>	<b>59,43</b>	<b>554,43</b>	<b>64,27</b>
	<b>ОБЕД</b>						
67	Винегрет овощной	60	0,83	6,01	3,93	73,2	
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем (вегетарианский)	200	2,06	2,22	12,56	87,2	
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	
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	
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118	
	<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>30,71</b>	<b>34,98</b>	<b>97,49</b>	<b>989,09</b>	<b>64,27</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>55,96</b>	<b>48,58</b>	<b>156,92</b>	<b>1543,52</b>	