

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

**МЕНЮ на 19.09.2022**  
МБОУ г. Астрахани СОШ № 30

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	230	9,75	10,35	58,35	353,62	173
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Какао с молоком	210	4,07	3,99	26,31	154,73	382
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>21,62</b>	<b>20,64</b>	<b>103,98</b>	<b>666,59</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	71/1
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,38	4,50	15,26	120,54	102
	Плов из птицы	220	34,83	45,39	59,80	786,68	291
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>	<b>45,79</b>	<b>50,81</b>	<b>145,94</b>	<b>1212,48</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1240</b>	<b>67,41</b>	<b>71,45</b>	<b>249,92</b>	<b>1879,07</b>	

предприниматель

Ефимова Е.В.

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор СОШ № 30  
Штоколова Т.Ю. \_\_\_\_\_

**МЕНЮ на 20.09.2022**  
МБОУ г. Астрахани СОШ № 30

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 2.</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Птица, тушеные в соусе</b>	<b>100</b>	<b>14,48</b>	<b>17,10</b>	<b>3,31</b>	<b>225,38</b>	<b>290</b>
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>26,12</b>	<b>28,45</b>	<b>74,12</b>	<b>647,84</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	7,13	32,37	62
	Борщ с картофелем	200	1,50	4,22	11,74	90,86	83
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312
	Котлеты или биточки рыбные с соусом	100	9,50	8,16	12,88	159,95	234
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>19,93</b>	<b>17,74</b>	<b>108,54</b>	<b>660,54</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1270</b>	<b>46,05</b>	<b>46,19</b>	<b>182,66</b>	<b>1308,38</b>	

предприниматель \_\_\_\_\_

Ефимова Е.В.

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

**МЕНЮ на 21.09.2022**  
МБОУ г. Астрахани СОШ № 30

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3.</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	140	19,59	26,36	3,84	331,28	210
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
	Плоды	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>23,39</b>	<b>33,31</b>	<b>47,79</b>	<b>576,81</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат витаминный (2 вариант)	60	3,14	3,76	10,72	87,41	49
	Рассольник ленинградский	200	1,82	4,30	13,54	100,78	96
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,11	10,18	36,70	262,67	203
	Котлеты мясная (с соусом)	100	12,11	9,90	12,82	185,96	268
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>29,28</b>	<b>29,00</b>	<b>143,16</b>	<b>933,68</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1270</b>	<b>52,67</b>	<b>62,31</b>	<b>190,95</b>	<b>1510,49</b>	

предприниматель

Ефимова Е.В.

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

**МЕНЮ на 22.09.2022**  
МБОУ г. Астрахани СОШ № 30

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4.</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	230	6,51	10,10	44,69	293,32	181
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,8	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>11,65</b>	<b>18,91</b>	<b>92,50</b>	<b>575,11</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы отварной	60	0,52	2,19	3,01	33,78	52
	Суп из овощей	200	2,68	4,26	11,68	95,5	99
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	304
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с соусом)	90	9,78	14,33	11,26	211,79	295
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>21,71</b>	<b>26,32</b>	<b>120,77</b>	<b>794,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1270</b>	<b>33,36</b>	<b>45,23</b>	<b>213,27</b>	<b>1369,61</b>	

предприниматель

Ефимова Е.В.

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор СОШ № 30

---

### МЕНЮ на 23.09.2022

МБОУ г. Астрахани СОШ № 30

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5.</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронник с мясом	230	32,29	29,42	43,98	569,13	285
	Овощи натуральные свежие или соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	70/30
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>35,80</b>	<b>29,85</b>	<b>78,47</b>	<b>714,96</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,41	52,79	45
	Суп картофельный с крупой	200	2,32	2,48	16,22	96,32	101
	Пюре из бобовых с маслом	150	15,09	5,82	33,69	253,28	199
	Шницели (с соусом)	100	12,11	9,90	12,82	185,96	268
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,22	0,22	25,44	102,12	348
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>35,37</b>	<b>22,15</b>	<b>120,44</b>	<b>816,11</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1280</b>	<b>71,17</b>	<b>52,00</b>	<b>198,91</b>	<b>1531,07</b>	

предприниматель

Ефимова Е.В.