

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30"
 Т.Ю. Штоколова



МЕНЮ 19

МБОУ г. Астрахани СОШ № 30

дата: 21.11.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1.							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной 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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	21,62	20,64	103,98	666,59	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	70
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,38	4,50	15,26	120,54	102
	Плов из птицы	230	12,70	11,71	41,91	348,2	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
ИТОГО ЗА ОБЕД	750	23,66	17,13	127,57	773,4		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1250	45,28	37,77	231,55	1439,99		

ШЕФ ПОВАР

Бондарева А.Н.

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30"
 Т.Ю. Штоколова



МЕНЮ 29

МБОУ г. Астрахани СОШ № 30

дата: 22.11.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2.							
ЗАВТРАК	Птица, тушеные в соусе	50/50	14,48	17,10	3,31	225,38	290
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	26,12	28,45	74,12	647,84	
ОБЕД	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 рыбные с соусом	50/50	9,50	8,16	12,88	199,95	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	19,93	17,74	108,54	700,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	46,05	46,19	182,66	1348,38	

ШЕФ ПОВАР

Бондарева А.Н.

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30"
 Т.Ю. Штоколова

УТВЕРЖДАЮ
 ИП Ефимова Е.В.

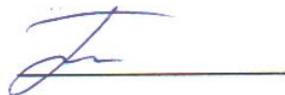
МЕНЮ 39

МБОУ г. Астрахани СОШ № 30

дата: 23 11 2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3.							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	23,39	33,31	47,79	576,81	
ОБЕД	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 мясные (с соусом)	50/50	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	29,28	29,00	143,16	933,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	52,67	62,31	190,95	1510,49	

ШЕФ ПОВАР



Бондарева А.Н.

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30"
 Т.Ю. Штоколова

УТВЕРЖДАЮ
 ИП Ефимова Е.В.



МЕНЮ 49

МБОУ г. Астрахани СОШ № 30

дата: 24.11.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4.							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	11,65	18,91	92,50	575,11	
ОБЕД	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)	50/40	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	21,71	26,32	120,77	794,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	33,36	45,23	213,27	1369,61	

ШЕФ ПОВАР

Бондарева А.Н.

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30"
 _____ Т.Ю.Штоколова



МЕНЮ 59

МБОУ г. Астрахани СОШ № 20

дата: 25.11.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5.							
ЗАВТРАК	Макаронник с мясом	220	30,89	28,14	42,06	544,39	285
	Овощи натуральные 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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	34,40	28,57	76,55	690,22	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,41	52,79	45
	Суп картофельный с крупой (пшеничной)	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
	Шницель мясной рубленый (с соусом)	60/40	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	35,37	22,15	120,44	816,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	69,77	50,72	196,99	1506,33	

ШЕФ ПОВАР

Бондарева А.Н.