



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

УТВЕРЖДАЮ
ИП Ефимова Е.В.

МЕНЮ 69

МБОУ г. Астрахани СОШ № 30

дата: 28.11.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6.							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из рисовой крупы (с маслом или сахаром)	230	6,69	10,72	47,56	313,08	174
	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
	Чай с молоком	210	1,51	1,55	16,95	85,81	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,00	18,57	83,83	557,13	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	70
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,04	4,16	7,20	129,16	88
	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 яблок и вишни	200	0,24	0,12	28,04	110,76	344
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	21,16	16,73	105,03	721,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	37,16	35,30	188,86	1278,69	

ШЕФ ПОВАР

Бондарева А.Н.

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

УТВЕРЖДАЮ
ИП Ефимова Е.В.

МЕНЮ 79

МБОУ г. Астрахани СОШ № 30

дата: 29.11.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7.							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом молочным)	150/10	16,44	11,08	51,89	364,93	223
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Напиток из плодов шиповника	210	0,84	0,00	33,56	133,35	388
	Плоды	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,84	11,88	114,57	630,72	
ОБЕД	Салат витаминный (1 вариант)	60	0,43	3,71	3,26	48,62	48
	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
	Мясо рубленное с соусом "Болоньезе"	50/50	17,08	10,34	1,98	169,54	256/5
	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
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	30,29	29,21	96,72	764,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	51,13	41,09	211,29	1394,92	

ШЕФ ПОВАР

Бондарева А.Н.

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



УТВЕРЖДАЮ
ИП Ефимова Е.В.

МЕНЮ

89

МБОУ г. Астрахани СОШ № 30

дата: 30.11.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8.							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	230	9,75	10,35	58,35	353,62	173
	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
	Какао с молоком	210	4,07	3,99	26,31	154,73	382
	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	18,81	23,15	118,09	733,19	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	70
	Суп с бобовыми	250	9,70	5,72	18,37	166,92	119
	Пирог с мясом капустой	150	9,36	4,41	61,75	348,95	414
	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
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	24,35	10,87	122,66	705,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	43,16	34,02	240,75	1438,99	

ШЕФ ПОВАР

Бондарева А.Н.

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

УТВЕРЖДАЮ
ИП Ефимова Е.В.

МЕНЮ

МБОУ г. Астрахани СОШ № 30

дата: 01.12.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9.							
ЗАВТРАК	Плов из птицы	230	12,70	11,71	41,91	348,2	291
	Овощи натуральные соленые	30	0,24	0,03	0,51	13,9	70/30
	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		510	16,25	12,14	76,12	504,49	
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	7,13	32,37	62
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	8,52	4,48	11,58	134,72	112
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302
	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	50/40	10,39	18,24	11,95	250,88	294
	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		760	34,12	34,59	137,15	994,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	50,37	46,73	213,27	1499,39	

ШЕФ ПОВАР

Бондарева А.Н.

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



УТВЕРЖДАЮ
ИП Ефимова Е.В.

МЕНЮ 109

МБОУ г. Астрахани СОШ № 30

дата: 02.12.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10.							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,11	10,18	36,70	262,67	203
	Тефтели 2-й вариант с соусом	50/50	8,49	10,13	10,02	166,06	279
	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	17,87	20,71	80,70	570,66	
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,82	6,08	3,97	74,56	67
	Суп крестьянский с крупой (пшеничной)	200	3,56	4,30	10,98	96,98	98
	Рагу из птицы	200	17,46	22,42	18,24	344,92	289
	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		720	26,70	33,64	87,93	751,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	44,57	54,35	168,63	1322,52	

ШЕФ ПОВАР

Бондарева А.Н.