19

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

Штоколова Татьяна Юрьевна

Подписан: Штоколова Татьяна Юрьевна
DN: C=RU, O=МБОУ СОШ №30 г. Астрахани, CN=Штоколова Татьяна Юрьевна, E=shk30@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: 12345678
Дата: 2023-09-15 11:16:02
Foxit Reader Версия: 9.7.2

УТВЕРЖДАЮ
ИП Ефимова Е.В.

Ефимова Елена Владимировна

МЕНЮ

МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30 "

дата: 18.09.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1.							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,62	20,64	103,98	666,59	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие/соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	71/1
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,04	4,16	7,20	79,16	88
	Плов из птицы	220	12,14	11,20	40,08	397,6	291
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,54	0,28	7,54	80,2	Н
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	20,47	16,10	90,30	707,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	42,09	36,74	194,28	1373,88	

ШЕФ ПОВАР

29

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

УТВЕРЖДАЮ
ИП Ефимова Е.В.

МЕНЮ

МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30 "

дата: 19.09.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2.							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	20,98	28,24	4,11	354,95	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 лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	24,82	35,19	47,78	600,94	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,41	52,79	45
	Рассольник ленинградский	200	1,82	4,30	13,54	100,78	96
	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	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	20,40	20,81	108,62	730,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	45,22	56,00	156,40	1331,82	

ШЕФ ПОВАР

39

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

УТВЕРЖДАЮ
ИП Ефимова Е.В.

МЕНЮ

МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30 "

дата: 20.09.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3.							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	220	6,12	9,79	53,42	323,86	174
	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
	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	11,22	18,60	101,51	605,19	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие/соленые (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
	Макаронные изделия отварные	150	6,32	6,08	38,42	233,37	202
	Мясо рубленное с овощами "Болоньезе"	100	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	34,36	21,84	126,54	828,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	45,58	40,44	228,05	1433,9	

ШЕФ ПОВАР

4д

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

УТВЕРЖДАЮ
ИП Ефимова Е.В.

МЕНЮ

МБОУ г. Астрахани "СОШ № "

дата: 21.09.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4.							
ЗАВТРАК	Плов из птицы	220	12,14	11,20	40,08	347,6	291
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	71
	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	15,69	11,63	74,53	494,19	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,52	2,19	3,01	33,78	52
	Суп картофельный с крупой (пшеничной)	200	2,32	2,48	16,22	96,32	101
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с соусом)	100	10,87	15,92	12,51	235,32	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		770	26,90	32,38	123,59	880,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	42,59	44,01	198,12	1375,08	

ШЕФ ПОВАР

5д

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

УТВЕРЖДАЮ
ИП Ефимова Е.В.

МЕНЮ

МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30 "

дата: 22.09.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5.							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	230	6,51	10,10	44,69	293,32	181
	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 сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,42	16,40	78,67	508,05	
ОБЕД							
	Салат из моркови с яблоками,	60	0,65	0,11	5,17	25,07	59
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,62	4,18	14,54	135,44	103
	Пюре из бобовых с маслом	150	15,09	5,82	33,69	253,28	199
	Котлеты, биточки, 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	40,39	20,91	118,52	827,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	54,81	37,31	197,19	1335,56	

ШЕФ ПОВАР