

69

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



МЕНЮ

МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30 "

дата: 25.09 2023



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6.							
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
	Чай с молоком	210	1,51	1,55	16,95	85,81	378
	Печенье затыжное	20	1,70	2,26	13,94	82,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	16,25	20,71	108,73	664,27	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие/соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	71/1
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,26	4,12	6,76	73,06	82
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,11	10,18	36,70	262,67	203
	Биточки паровые с соусом	100	11,35	8,51	8,83	155,36	281
	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		770	25,14	23,67	108,69	735,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	41,39	44,38	217,42	1400,16	

ШЕФ ПОВАР

79.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30 "

Штоколова Т.Ю.



МЕНЮ

МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30 "

дата: 26.09.2023



УТВЕРЖДАЮ

ИП Ефимова Е.В.

Ефимова
Елена
Владимировна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7.							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом молочным)	150/10	16,44	11,08	51,89	300	223
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	80	Н
	Напиток из плодов шиповника	210	0,84	0,00	33,56	130	388
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	70	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,84	11,88	114,57	680	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,52	2,19	3,01	30	52
	Суп из овощей	200	2,68	4,26	11,68	90	99
	Плов из птицы	220	12,14	11,20	40,08	300	291
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	80	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	Н
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	50	377
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	20,19	18,33	96,01	710	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	41,03	30,21	210,58	1390	

ШЕФ ПОВАР

89

СОГЛАСОВАНО

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



УТВЕРЖДАЮ

ИП Ефимова Е.В.



МЕНЮ

МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30 "

дата: 27.09.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8.							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	230	9,59	12,49	47,29	338,01	183
	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	17,50	18,79	81,27	552,74	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие/соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	71/1
	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	123,14	706,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	41,85	29,66	204,41	1259,14	

ШЕФ ПОВАР

СОГЛАСОВАНО

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



УТВЕРЖДАЮ

ИП Ефимова Е.В.



МЕНЮ

МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30 "

дата: 28.09.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9.							
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 лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	34,44	28,57	76,27	690,68	
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	7,13	32,37	62
	Суп рисовый с картофелем	200	8,52	4,48	11,58	134,72	115
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302
	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	90	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:		1260	68,56	63,16	213,42	1685,58	

ШЕФ ПОВАР

109

СОГЛАСОВАНО

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



УТВЕРЖДАЮ

ИП Ефимова Е.В.



МЕНЮ

МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30 "

дата: 29.09.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10.							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	230	6,49	10,58	45,84	302,08	175
	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 затыжное	20	1,70	2,26	13,94	82,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	11,59	19,39	93,93	583,41	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие/соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	71/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,62	4,18	14,54	135,44	103
	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	30,42	27,50	89,02	724,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	42,01	46,89	182,95	1307,57	

ШЕФ ПОВАР