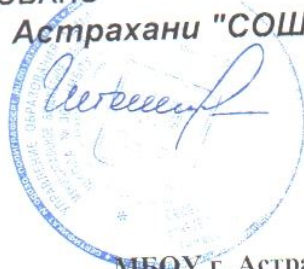


69
 СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30"
 Штоколова Т.Ю.



МЕНЮ

МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30"

дата: 15.04.2024

УТВЕРЖДАЮ
 ИП Ефимова Е.В.



16.01.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6.							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной 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 затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	16,25	20,71	108,73	664,27	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты*	60	0,93	3,05	5,41	52,79	45
	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	40	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	25,59	26,66	112,60	780,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	41,84	47,37	221,33	1444,55	

ШЕФ ПОВАР

79

СОГЛАСОВАНО

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



МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ
ИП Ефимова Е.В.



МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30"

дата: 16.09.2024

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	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 или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	20,84	11,88	114,57	630,72	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,52	2,19	3,01	33,78	52
	Суп из овощей	200	2,68	4,26	11,68	95,5	99
	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	40,2	Н
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	20,19	18,33	96,01	709,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	41,03	30,21	210,58	1340,19	

ШЕФ ПОВАР

89

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



МЕНЮ

МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30"

дата: 17.04.2024

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	10	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	750	24,35	10,87	123,14	706,4		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1250	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: 18.04.2024

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	40	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		780	34,12	34,59	137,15	994,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	68,56	63,16	213,42	1685,58	

ШЕФ ПОВАР

10g

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



УТВЕРЖДАЮ
ИП Ефимова Е.В.



МЕНЮ

МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30 "

дата: 19.04.2024

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 затяжное	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	0	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		700	30,42	27,50	89,02	724,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	42,01	46,89	182,95	1307,57	

ШЕФ ПОВАР