

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



УТВЕРЖДАЮ

ИП Ефимова Е.В.

МЕНЮ

МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30 "

дата: 09.09.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Напиток из плодов шиповника и яблок	210	0,84	0,00	33,56	133,35	338/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	14,67	17,00	116,23	650,37	
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	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	25,50	26,54	98,94	726,47		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1280	40,17	43,54	215,17	1376,84		

ШЕФ ПОВАР

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



УТВЕРЖДАЮ

ИП Ефимова Е.В.

МЕНЮ

МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30 "

дата: 10.09.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7.							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом молочным)	150	16,44	11,08	51,89	364,93	223
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	20,90	11,98	100,50	575,22	
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
	Плов из птицы	230	12,70	11,71	41,91	415,89	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 свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	20,76	19,00	111,34	780,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	41,66	30,98	211,84	1355,79	

ШЕФ ПОВАР



СОГЛАСОВАНО

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

УТВЕРЖДАЮ

ИП Ефимова Е.В.

МЕНЮ

МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30"
дата: 11.09.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8.							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	220	9,17	11,95	45,23	323,31	183
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	17,91	18,35	83,76	559,86	
ОБЕД	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,50	8,4	70/71
	Суп с бобовыми	270	10,48	6,18	19,84	180,28	119
	Пирог с мясом капустой	150	9,36	4,41	61,75	328,95	414
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	41,2	Н
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	25,13	11,33	124,61	700,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1250	43,04	29,68	208,37	1260,62		

ШЕФ ПОВАР



СОГЛАСОВАНО

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

9
УТВЕРЖДАЮ

ИПЕфимова Е.В.

МЕНЮ

МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30"
дата: 12.09.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9.							
ЗАВТРАК	Макаронник с мясом	220	30,89	28,14	42,06	544,39	285
	Овощи натуральные	30	0,24	0,03	0,75	4,2	70/72
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	35,19	28,67	81,62	711,88	
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	7,13	32,37	62
	Суп с крупой (рисовой или перловой)	200	8,82	6,56	12,78	145,78	115
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302
	Тефтели с соусом 2-й вариант	100	8,49	10,13	10,02	166,06	279
	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	32,52	28,56	136,42	921,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	67,71	57,23	218,04	1633,02	

ШЕФ ПОВАР

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



УТВЕРЖДАЮ
 ИПЕфимова Е.В.

МЕНЮ
 МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30"
 дата: 13.09.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	10,72	17,23	84,54	522,43	
ОБЕД	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,50	8,4	70/71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,52	5,22	18,17	169,3	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
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	32,27	28,38	79,43	704,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1280	42,99	45,61	163,97	1227,18		

ШЕФ ПОВАР

