

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



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Ефимова Е.В.

МЕНЮ

МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30 "

дата: 05.05.2025

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	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	510	18,49	16,75	96,88	590,17	
ОБЕД	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,50	8,4	70/71
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,04	4,16	7,20	94,16	88
	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
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	21,03	16,61	92,13	700,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	39,52	33,36	189,01	1290,75	

ШЕФ ПОВАР



Директор МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30"
Штоколова И.О.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Ефимова Е.В.

МЕНЮ

МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30 "

дата: 06.05.2025

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	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	25,57	35,29	52,89	621,84	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	21,64	20,83	123,26	792,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	47,21	56,12	176,15	1414,18	

ШЕФ ПОВАР



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

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Ефимова Е.В.

МЕНЮ

МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30 "

дата: 07.05.2025

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)	230	6,39	10,23	55,84	338,58	174
	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	11,31	16,88	113,72	635,33	
ОБЕД							
	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,50	8,4	70/71
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,38	4,50	15,26	120,54	102
	Макаронник с мясом	220	30,89	28,14	42,06	544,39	285
	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	750	40,60	33,38	100,06	855,92		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	51,91	50,26	213,78	1491,25	

ШЕФ ПОВАР