



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

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Ефимова Е.В.

МЕНЮ

МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30 "

дата: 13.01.2026

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
	Фрукты 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
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349
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
Штоколова Т.Ю.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Ефимова Е.В.

МЕНЮ

МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30 "

дата: 14 01 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



Директор МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30 "

Иванкова Е.Ю.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Ефимова Е.В.

МЕНЮ

МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30 "

дата: 15.01.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4.							
ЗАВТРАК	Плов из птицы	230	12,70	11,71	41,91	415,89	291
	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		520	17,00	12,24	81,47	583,38	
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 рубленные 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:		1290	43,90	44,62	205,06	1464,27	

ШЕФ ПОВАР



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

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Ефимова Е.В.

МЕНЮ

МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30"
дата: 16.01.2026г.

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)	220	6,23	9,66	42,75	280,57	181
	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	14,97	16,06	81,28	517,12	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками,	60	0,65	0,11	5,17	25,07	59
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,52	5,22	18,17	169,3	103
	Пюре из бобовых с маслом	150	15,09	5,82	33,69	253,28	199
	Шницель мясной из рубленого мяса (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
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
	ИТОГО ЗА ОБЕД	830	42,18	21,73	111,37	815,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	57,15	37,79	192,65	1332,86	*

ШЕФ ПОВАР