

«Утверждаю»

Директор школы



Handwritten signature of Yulgin Yu.I.

Кульгин Ю.И.

«Утверждаю»

И.П. Диматова



Десятидневное меню

обучающихся 1-4 классов общеобразовательной школы № 30

2025 год

Утверждаю

ИП Эшматова О.Б.



Для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций
На _____ 2024 год



Директор школы №30 Кульгин Ю.К.

Понедельник Неделя 1 №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Mg	Fe	
День-1															
Завтрак															
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,11	39	0,05	132	75	5,3	0,15	
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	0,21	0,52	40,2	0,17	139	233	63	1,85	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,3	0,01	4,5	7,2	3,8	0,73	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,09	0	0,14	56,25	58,05	18,45	1,62	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,1	0	0,1	18,25	31,25	10	0,7	
Пром.	Фрукт (мандарин)	140	1,1	0,3	10,5	49	0,14	37,39	47,6	0	51,8	15,4	0	0,14	
	Итого за завтрак	625	18,5	16,7	81,7	550,6	0,64	38,25	127,1	0,47	401,8	419,9	100,55	5,19	
Обед															
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,02	7,5	39,9	0,01	4,2	7,8	6	0,27	
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1	0,07	8,42	104,2	0,06	27,6	50,4	20,2	0,76	
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	10,9	8,34	0,12	62	109	33	1,18	
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1	0,02	0,28	1,11	0,06	16	92	13	1,18	
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	0,002	0,134	2,9	0	1,64	1,9	0,46	0,06	
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0	0,3	1,5	0,02	18	18	22	0,67	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,24	0,12	0	0,18	75	77,4	24,6	2,16	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,12	0,12	0	0,09	21,9	37,5	12	0,84	
	Итого за обед	780	26,1	22	105,1	721,3	0,61	27,77	157,95	0,54	226,34	394	131,26	7,12	
	Всего за День-1	1405	44,6	38,7	186,8	1271,9	1,25	66,02	285,05	1,01	628,14	813,9	231,81	12,31	

Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию	<i>Борисова</i>	/ФИО/
Количество детей в обед				
Количество детей в полдник		Шеф повар	<i>Абрамова В.Ю.</i>	/ФИО/
Всего детей				

Утверждаю
ИП Эшматова Ольга Борисовна

ОШМАТОВА
Ольга
Борисовна

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО ЮСТИЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО
ПО УПРАВЛЕНИЮ
ДОКУМЕНТАЦИЕЙ

3147530001

г. ЧИТА

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа» № 30»

Меню

Для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций

На 2024год

Вторник Неделя 1	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена.Руб.
№Рецепта			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Mg	Fe	
День-2															
Завтрак															
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2	0,01	2,67	0,78	0,02	21	24	13	0,8	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0,12	10,2	23,8	0,11	39	84	28	1,03	
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	0,04	1,3	286	0,05	23	112	55	1	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0,04	0,68	17,3	0,17	143	130	34	1,09	
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0,1	0,05	0	0,075	31,25	32,25	10,25	0,9	
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0,06	0,06	0	0,045	10,95	18,75	6	0,42	
	Итого за завтрак:	550	25,7	15,1	59,2	475,6	0,37	14,96	327,88	0,47	268,2	401	146,25	5,24	
Обед															
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками****	60	0.6	6.1	4.3	74,2	0,03	3,63	733	0,03	14	22	16	0,67	
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110,4	0,03	6,76	134,6	0,04	33,6	42,6	19,2	0,87	
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.7	4.8	36.5	203,5	0,03	0	18,4	0,03	6,9	73	24	0,49	
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	100	12.9	4	6.1	112,2	0,08	0,94	295	0,13	51	189	44	1,05	
54-5соус- 2020	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23,84	0,008	0,1	7	0,03	22	17,4	2,6	0,04	
54-31хн-2020	Компот из клубники	200	0.1	0.0	7.2	29,3	0	1,2	0	0	65	1,9	1,4	0,12	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0,12	0,12	0	0,09	21,9	37,5	12	0,84	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0,24	0,12	0	0,18	75	77,4	24,6	2,16	
	Итого за обед:	820	29,3	23	105,6	745,24	0,54	12,87	1188	0,53	289,4	460,8	143,8	6,24	
	Всего за день-2	1370	55	38,1	164,8	1221	0,91	27,83	1515,9	1	557,6	861,8	290,05	11,5	



Меню

Для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательной организации

На 2024 год

Среда Неделя 1 №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Mg	Fe	
День-3															
Завтрак															
54-20з-2020	Горошек зеленый	20	0.6	0.0	1.2	7.4	0,02	0,8	6	0,01	3,5	10,7	3,7	0,13	
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.3	225.5	0,06	0,3	183	0,4	110	203	17	2,1	
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.7	50.9	0,01	0,3	6,9	0,07	4,5	7,2	3,8	0,73	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,09	0	0,14	56,25	58,05	18,45	1,62	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,1	0	0,1	18,25	31,25	10	0,7	
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0	5,52	3,6	0	7,2	132	10,8	0,48	
	Итого за завтрак:	560	20,5	20,3	55,5	485,3	0,37	7,11	199,5	0,72	199,7	442,2	63,75	5,76	
Обед															
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	60	0.8	0.1	2.9	15.4	0,05	120	150	0,05	4,8	9,6	4,2	0,3	
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6	0,01	6,9	97,6	0,05	13,8	54,6	20,8	0,9	
54-5г-2020	Каша перловая	150	4.4	5.3	30.5	187.1	0,05	0	0,01	0,03	19,5	142,5	17,25	0,8	
54-31м-2020	Оладьи из печени по- кунцевски	80	14	9.2	12.6	187.4	0,17	8,63	3363	1,18	19	214	16	4,35	
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0.1	15.7	66.9	0,01	0,32	70	0,03	28	25	18	0,58	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0,24	0,12	0	0,18	75	77,4	24,6	2,16	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0,12	0,12	0	0,09	21,9	37,5	12	0,84	
	Итого за обед:	780	32	18,4	119,7	768,2	0,65	136,09	3680,6	1,61	182	560,6	112,85	9,93	
	Всего за День-3	1340	52,5	38,7	175,2	1253,5	1,02	143,2	3880,1	2,33	381,7	1002,8	176,6	15,7	

Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию	Шеф	/ФИО/
Количество детей в обед				
Количество детей в полдник		Шеф повар	Вражова В.Ю	/ФИО/
Всего детей				



Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 30» Кульгин Ю.И.



Меню
Для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций
На _____ 2024год

Четверг Неделя 1 №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Mg	Fe	
День-4															
Завтрак															
5421к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	100	3.6	4.7	17	124.5	0,6	0,3	20,75	0,1	78,5	111	16,5	0,43	
54-1г-2020	Запеканка из творога	75	14.8	5.3	10.8	150.6	0,03	0,15	25,5	0,15	112	145,5	16	0,43	
Пром.	Джем фруктовый	10	0.1	0.0	7.2	29	0,001	0,24	5	0,002	1,2	1,8	0,03	0,03	
Пром.	Фрукт (мандарин)***	100	0.8	0.2	7.5	35	0,1	26,7	34	0	37	20	12	0,2	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,3	0,01	4,5	7,2	3,8	0,73	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,09	0	0,14	56,25	58,05	18,45	1,62	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,1	0	0,1	18,25	31,25	10	0,7	
	Итого за завтрак	555	24,6	10,9	79,4	514,1	1,01	27,62	85,55	0,5	307,7	374,8	76,78	4,14	
Обед															
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0,04	15	79,8	0,02	8,4	16	12	0,54	
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1	0,15	4,76	97,2	0,06	27	80,4	29	1,5	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.2	5.2	19.8	139.4	0,12	10,2	23,8	0,11	39	84	28	1,03	
54-23м-2020	Биточек из курицы	75	14.4	3.2	10.1	126.4	0,05	0,47	4,72	0,06	22	108	48	1,03	
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5	0,002	0,134	2,9	0	1,64	1,9	0,46	0,06	
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.0	19.8	81	0	0,02	15	0	50	4,3	2,1	0,09	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0,24	0,12	0	0,18	75	77,4	24,6	2,16	
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8	0,14	0,14	0	0,105	25,55	43,75	14	0,98	
	Итого за обед	800	32,9	14,9	110,4	705,6	0,74	30,84	223,42	0,54	248,59	415,75	158,16	7,39	
	Всего за День-4	1355	57,5	25,8	189,8	1219,7	1,75	58,46	308,97	1,04	556,29	790,55	234,94	11,5	

Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию	Тетя	/ФИО/
Количество детей в обед				
Количество детей в полдник		Шеф повар	Абрамовец И.Ю	/ФИО/
Всего детей				



Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 38» Кульгин Ю.И.



Меню
Для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций
На _____ 2024 год

Пятница Неделя 1 №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Mg	Fe	
День-5															
Завтрак															
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	0,14	10,9	8,34	0,12	62	109	33	1,18	
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	100	12.9	4	6.1	112,2	0,08	0,94	295	0,13	51	189	44	1,05	
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23,84	0,008	0,1	7	0,03	22	17,4	2,6	0,04	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86	0,03	0,52	13,3	0,13	111	107	31	1,07	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0,12	0,06	0	0,09	37,5	38,7	12,3	1,08	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0,08	0,08	0	0,06	14,6	25	8	0,56	
	Итого за завтрак	520	25,5	14,3	67,3	500,24	0,46	12,6	323,64	0,56	298,1	486,1	130,9	4,98	
Обед															
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2	0,01	2,67	0,78	0,02	21	24	13	0,8	
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2	0,02	10,8	105	0,03	37,4	31	13,2	0,48	
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.4	4.9	32.8	196.8	0,06	0	18,4	0,03	12	41	7,2	0,73	
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12.4	1.9	167.4	0,03	0,36	85,7	0,1	24	121	16	1,62	
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.4	0,01	24	3,06	0,01	9,6	8,6	8,1	0,36	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0,24	0,12	0	0,18	75	77,4	24,6	2,16	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0,12	0,12	0	0,09	21,9	37,5	12	0,84	
	Итого за обед	780	29,9	24	93,5	708,8	0,49	38,07	212,94	0,46	200,9	340,5	94,1	6,99	
	Всего за День-5	1300	55,4	38,4	160,7	1209,1	0,95	50,67	536,58	1,02	499	826,6	225	12	

Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию	<i>Лет</i>	/ФИО/
Количество детей в обед				
Количество детей в полдник		Шеф повар	<i>Брашова В.Ю.</i>	/ФИО/

Утверждаю
ИП Шматова О.Б. *Шматова*

Утверждаю
Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 30» И.И. *И.И. Шматова*

Для организации питания обучающихся 1 – 4 классов общеобразовательных организаций

Понедельник Неделя 2 №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Ca	Мg	Fe		
День-7															
Завтрак															
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.2	37.6	274.9	0,18	0,54	41,6	0,15	127	186	49	1,32	
Пром.	Фрукт (мандарин)	140	1,1	0,3	10,5	49	0,14	37,39	47,6	0	51,8	15,4	0	0,14	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,68	17,3	0,17	143	130	34	1,09	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,09	0	0,14	56,25	58,05	18,45	1,62	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,1	0	0,1	18,25	31,25	10	0,7	
	Итого за завтрак	610	19,2	14,7	91,1	572,5	0,64	38,8	106,5	0,56	396,3	420,7	111,45	4,87	
Обед															
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5	0,02	23,1	122	0,02	27	19	10	0,36	
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4.74	5.8	13.6	125.5	0,06	5,5	104	0,05	21	51,4	19,8	0,7	
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2	0,07	0,72	262	0,12	20	193	44	2,2	
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0.1	15.7	66.9	0,01	0,32	70	0,03	28	25	18	0,58	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0,12	0,06	0	0,09	37,5	38,7	12,3	1,08	
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0,06	0,06	0	0,045	10,95	18,75	6	0,42	
	Итого за обед	705	25,34	27,1	93,5	718	0,34	29,76	558	0,35	144,45	345,85	110,1	5,34	
	Всего за День-7	1315	44,54	41,8	184,6	1290,5	0,98	68,56	664,5	0,91	540,75	766,55	221,55	10,2	

Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию /ФИО/ <i>Колес</i> /ФИО/
Количество детей в обед		
Количество детей в полдник	Шеф повар <i>А.Б. Колесов</i> /ФИО/	
Всего детей		



Меню

Для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций

На _____ 2024 год

Вторник Неделя 2 №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Mg	Fe	
День-8															
Завтрак															
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0,04	15	79,8	0,02	8,4	16	12	0,54	
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.1	26.5	180.8	0,07	2,01	293	0,03	19	51	18	0,89	
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	0,04	1,3	286	0,05	23	112	55	1	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	0	1,16	0,38	0,01	6,9	8,5	4,6	0,77	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,09	0	0,14	56,25	58,05	18,45	1,62	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,1	0	0,1	18,25	31,25	10	0,7	
	Итого за завтрак	580	24,9	12,7	70,4	496,1	0,43	19,66	659,18	0,35	131,8	276,8	118,05	5,52	
Обед															
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0,02	6	6	0,02	14	25	8,4	0,36	
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой пшено	200	5.1	5.8	10.8	115.6	0,04	6,42	103,2	0,04	27,6	52,4	14,6	0,55	
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	0,14	10,9	8,34	0,12	62	109	33	1,18	
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14.4	3.2	10.1	126.4	0,05	0,47	4,72	0,06	22	108	48	1,03	
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23,84	0,008	0,1	7	0,03	22	17,4	2,6	0,04	
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.0	19.8	81	0	0,02	15	0	50	4,3	2,1	0,09	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0,24	0,12	0	0,18	75	77,4	24.6	2,16	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0,12	0,12	0	0,09	21,9	37,5	12	0,84	
	Итого за обед	795	32,3	17	110,1	720,84	0,62	24,15	144,26	0,54	294,5	431	145,3	6,25	
	Всего за День-8	1375	57,2	29,7	180,5	1216,94	1,05	43,81	803,44	0,89	426,3	707,8	263,35	11,8	

Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию <i>Ает</i>	/ФИО/
Количество детей в обед			
Количество детей в полдник		Шеф повар <i>Абрамове И. Ю.</i>	/ФИО/
Всего детей			

Утверждаю

ИП Эшматова О.Б.

Утверждаю:

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа» № 30»



Меню

Для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций

На _____ 2024 год

Среда Неделя 2 №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Mg	Fe	
День-9															
Завтрак															
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,11	39	0,05	132	75	5,3	0,15	
54-20к-2020	Каша молочная гречневая	200	7,1	5.8	26.6	187.3	0,15	0,5	23,9	0,18	112	175	78	2,35	
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0	5,52	3,6	0	7,2	132	10,8	0,48	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86	0,03	0,52	13,3	0,13	111	107	31	1,07	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,09	0	0,14	56,25	58,05	18,45	1,62	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,1	0	0,1	18,25	31,25	10	0,7	
	Итого за завтрак	605	20	14,3	80,2	528,6	0,47	6,84	79,8	0,6	436,7	578,3	153,55	6,37	
Обед															
54-27з-2020	Морковь отварная дольками	60	0.8	2	4.1	37.6	0,03	1,31	79,3	0,04	16	32	22	0,41	
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110,4	0,03	6,76	134,6	0,04	33,6	42,6	19,2	0,87	
54-21г-2020	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8	0,44	0	0,9	0,09	78	215	70	4,45	
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	13.7	13,1	12.4	221.3	0,05	0,09	16,6	0,12	30	138	20	1,94	
54-3соус-2020	Соус красный	20	0.7	0.5	1.8	14.16	0.004	0.54	25,6	0	1,84	4,8	2,4	0,1	
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0.15	0.14	9.9	41.5	0,01	1,6	1,2	0,01	58	3,8	3,1	0,79	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0,12	0,06	0	0,09	37,5	38,7	12,3	1,08	
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0,06	0,06	0	0,045	10,95	18,75	6	0,42	
	Итого за обед	750	37,85	23,14	91,9	725,66	0,74	10,42	258,2	0,44	265,89	493,65	155	10,1	
	Всего за День-9	1355	57,85	37,44	172	1254,26	1,21	17,26	338	1,04	702,59	1071,9	308,55	16,4	

Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию	Лев	/ФИО/
Количество детей в обед				
Количество детей в полдник		Шеф повар	Брежнев В.Ю.	/ФИО/

Утверждаю

ИП Эшматова О.Б.

Утверждаю:

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа» № 30»



Меню

Для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций
На _____ 2024 год

Четверг Неделя 2 №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (Мг)				Макроэлементальные вещества(мг)				Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Mg	Fe	
День-10															
Завтрак															
54-20з-2020	Горошек зеленый	20	0.6	0.0	1.2	7.4	0,02	0,8	6	0,01	3,5	10,7	3,7	0,13	
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.3	225.5	0,06	0,3	183	0,4	110	203	17	2,1	
Пром.	Банан	150	2.3	0.0	33.6	143.4	0	13,5	4,5	0,15	7,5	33	0,45	0,45	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,3	0,01	4,5	7,2	3,8	0,73	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,09	0	0,14	56,25	58,05	18,45	1,62	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,1	0	0,1	18,25	31,25	10	0,7	
	Итого за завтрак	590	20,9	18,7	75	551,3	0,36	14,83	193,8	0,81	200	343,2	53,4	5,73	
Обед															
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2	0,01	2,67	0,78	0,02	21	24	13	0,8	
54-9с-2020	Суп бобовый	200	6.8	4.6	14.4	125.9	0,1	3,72	120,8	0,05	30,4	96,2	26,8	1,3	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.2	5.2	19.8	139.4	0,12	10,2	23,8	0,11	39	84	28	1,03	
54-18м-2020	Печень говяжья по- строгановски	80	13.4	12.7	5.3	189.2	0,17	9,93	3781	1,33	31	221	14	4,59	
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3	0	0,3	1,5	0,02	18	18	22	0,67	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0,12	0,12	0	0,09	21,9	37,5	12	0,84	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0,16	0,08	0	0,12	50	51,6	16,4	1,44	
	Итого за обед	760	29,8	23,5	93,8	706	0,68	27,02	3927,9	1,74	211,3	532,3	132,2	10,7	
	Всего за День-10	1350	50,7	42,2	168,8	1257,3	1,04	41,85	4121,7	2,55	411,3	875,5	185,6	16,4	

Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию	<i>Тегс</i>	/ФИО/
Количество детей в обед				
Количество детей в полдник		Шеф повар	<i>Анжамбаева И.О.</i>	/ФИО/
Всего детей				

Утверждаю

ИП Эшматова О.Б.



Утверждаю:

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа» № 30»



Меню

Для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций
На _____ 2024год

Пятница Неделя 2	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена.Руб.
№Рецепта			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Ca	P	Mg	Fe	
День-11															
Завтрак															
54-13к-2020	Каша молочная пшеничная	100	4.1	4.6	19.3	135.1	0,7	0,27	20,5	0,9	67,5	103	19,5	1,1	
54-1т-2020	Запеканка из творога	75	14.8	5.3	10.8	150.6	0,03	0,15	25,5	0,15	112	145,5	16	0,43	
Пром.	Джем фруктовый	5	0	0.0	3.6	14.5	0	0	0	0	0	0	0	0	
пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	0	0	0	0	0	0	0	0	
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.7	50.9	0,01	0,3	6,9	0,07	4,5	7,2	3,8	0,73	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,09	0	0,14	56,25	58,05	18,45	1,62	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,1	0	0,1	18,25	31,25	10	0,7	
	Итого за завтрак	550	26,4	11,9	80,4	534,3	1,02	0,91	52,9	1,36	258,5	345	67,75	4,58	
Обед															
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0,04	15	79,8	0,02	8,4	16	12	0,54	
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4.74	5.8	13.6	125.5	0,06	5,5	104	0,05	21	51,4	19,8	0,7	
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.4	4.9	32.8	196.8	0,06	0	18,4	0,03	12	41	7,2	0,73	
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	80	10.9	9.7	5.4	152.9	0,03	0	16,3	0,1	17	123	17	1,59	
54-3соус-2020	Соус красный	20	0.7	0.5	1.8	14.16	0,004	0,54	25,6	0	1,84	4,8	2,4	0,1	
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.4	0,01	24	3,06	0,01	9,6	8,6	8,1	0,36	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0,24	0,12	0	0,18	75	77,4	24,6	2,16	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0,12	0,12	0	0,09	21,9	37,5	12	0,84	
	Итого за обед	800	29,34	22	103,8	729,36	0,56	45,28	247,16	0,48	166,74	359,7	103,1	7,02	
	Всего за День-11	1350	55,74	33,9	184,2	1263,66	1,58	46,19	300,06	1,84	425,24	704,7	170,85	11,6	

Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию	Тет	/ФИО/
Количество детей в обед				
Количество детей в полдник		Шеф повар	Абрамове В.И.	/ФИО/
Всего детей				