



Утверждаю  
Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №30»

Меню

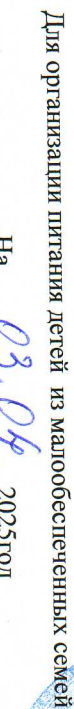
Для организации питания детей из малообеспеченных семей  
На 01.04.2025г.



| Вторник<br>Неделя 2<br>№Рецепта | Наименование<br>блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г)     |      |       | Энергети<br>ческая<br>ценность | Витамины (Мг) |       |        |      | Минеральные вещества(мг) |       |        |      |  |  | Цена.Руб. |
|---------------------------------|---------------------------------|-----------------|--------------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|--------------------------|-------|--------|------|--|--|-----------|
|                                 |                                 |                 | Б                        | Ж    | У     |                                | В1            | С     | А(мкг) | В2   | Са                       | Р     | Мg     | Fe   |  |  |           |
| День-8                          |                                 |                 |                          |      |       |                                |               |       |        |      |                          |       |        |      |  |  |           |
| Завтрак                         |                                 |                 |                          |      |       |                                |               |       |        |      |                          |       |        |      |  |  |           |
| 54-2г-2020                      | Макаронны отварные с<br>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<br>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 ссахаром                    | 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 |  |  |           |
|                                 | 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                            |                                 |                 |                          |      |       |                                |               |       |        |      |                          |       |        |      |  |  |           |
| 54-10г-2020                     | Картофель отварной в<br>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-<br>2020               | Соус молочный<br>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<br>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 |  |  |           |
|                                 | 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 |      |       |                                |               |       |        |      |                          |       | /ФИО/  |      |  |  |           |
| Количество детей в обед         |                                 |                 |                          |      |       |                                |               |       |        |      |                          |       |        |      |  |  |           |
| Количество детей в полдник      |                                 |                 | Шеф повар                |      |       |                                |               |       |        |      |                          |       | /ФИО/  |      |  |  |           |
| Всего детей                     |                                 |                 |                          |      |       |                                |               |       |        |      |                          |       |        |      |  |  |           |







На 03.04. 2025 год



| Четверг<br>Неделя 2<br>№Рецепта | Наименование<br>блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г)     |      |       | Энергети<br>ческая<br>ценность | Витамины (Мг) |       |        |      | Минеральные вещества(мг) |       |       |      |  | Цена.Руб. |
|---------------------------------|--------------------------------|-----------------|--------------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|--------------------------|-------|-------|------|--|-----------|
|                                 |                                |                 | Б                        | Ж    | У     |                                | В1            | С     | А(мкг) | В2   | Са                       | Р     | Mg    | Fe   |  |           |
| День-10                         |                                |                 |                          |      |       |                                |               |       |        |      |                          |       |       |      |  |           |
| Завтрак                         |                                |                 |                          |      |       |                                |               |       |        |      |                          |       |       |      |  |           |
| 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  |  |           |
| 54-2гн-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 |  |           |
|                                 | Фрукт                          | 100             |                          |      |       |                                |               |       |        |      |                          |       |       |      |  |           |
| 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                            |                                |                 |                          |      |       |                                |               |       |        |      |                          |       |       |      |  |           |
| 54-1п-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 |      |       |                                |               |       |        |      |                          |       | /ФИО/ |      |  |           |
| Количество детей в обед         |                                |                 |                          |      |       |                                |               |       |        |      |                          |       |       |      |  |           |
| Количество детей в полдник      |                                |                 | Шеф повар                |      |       |                                |               |       |        |      |                          |       | /ФИО/ |      |  |           |
| Всего детей                     |                                |                 |                          |      |       |                                |               |       |        |      |                          |       |       |      |  |           |



Утверждаю

Утверждаю

ИП Эшматова О.Б.

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №30

Меню

Для организации питания детей из малообеспеченных семей

На 04.04 2025 год



| Питания<br>Неделя 2<br>№Рецепта | Наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергети<br>ческая<br>ценность | Витамины (Mг) |   |        |    |    | Минеральные вещества(мг) |    |    |  |  | Цена,Руб. |
|---------------------------------|-----------------------|-----------------|----------------------|---|---|--------------------------------|---------------|---|--------|----|----|--------------------------|----|----|--|--|-----------|
|                                 |                       |                 | Б                    | Ж | У |                                | В1            | С | А(мкг) | В2 | Са | Р                        | Мg | Fe |  |  |           |

День-11

|                |                            |            |             |             |             |              |             |             |             |             |              |            |              |             |  |  |  |  |
|----------------|----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|--------------|-------------|--|--|--|--|
| <b>Завтрак</b> |                            |            |             |             |             |              |             |             |             |             |              |            |              |             |  |  |  |  |
| 54-13к-2020    | Каша молочная<br>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         |  |  |  |  |
| 54-4гн-2020    | Чай с 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.          | Выпечка                    | 25         | 1,7         | 0,3         | 8,4         | 42,7         | 0,1         | 0,1         | 0           | 0,1         | 18,25        | 31,25      | 10           | 0,7         |  |  |  |  |
|                | Сок                        | 200        |             |             |             |              |             |             |             |             |              |            |              |             |  |  |  |  |
|                | <b>Итого за завтрак</b>    | <b>550</b> | <b>26,4</b> | <b>11,9</b> | <b>80,4</b> | <b>534,3</b> | <b>1,02</b> | <b>0,91</b> | <b>52,9</b> | <b>1,36</b> | <b>258,5</b> | <b>345</b> | <b>67,75</b> | <b>4,58</b> |  |  |  |  |

|                   |                            |             |              |             |              |                |             |              |               |             |               |              |               |             |  |  |  |  |
|-------------------|----------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--|--|--|--|
| <b>Обед</b>       |                            |             |              |             |              |                |             |              |               |             |               |              |               |             |  |  |  |  |
| 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<br>говядины | 80          | 10,9         | 9,7         | 5,4          | 152,9          | 0,03        | 0            | 16,3          | 0,1         | 17            | 123          | 17            | 1,59        |  |  |  |  |
| 54-3соус-<br>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        |  |  |  |  |
|                   | <b>Итого за обед</b>       | <b>800</b>  | <b>29,34</b> | <b>22</b>   | <b>103,8</b> | <b>729,36</b>  | <b>0,56</b> | <b>45,28</b> | <b>247,16</b> | <b>0,48</b> | <b>166,74</b> | <b>359,7</b> | <b>103,1</b>  | <b>7,02</b> |  |  |  |  |
|                   | <b>Всего за День-11</b>    | <b>1350</b> | <b>55,74</b> | <b>33,9</b> | <b>184,2</b> | <b>1263,66</b> | <b>1,58</b> | <b>46,19</b> | <b>300,06</b> | <b>1,84</b> | <b>425,24</b> | <b>704,7</b> | <b>170,85</b> | <b>11,6</b> |  |  |  |  |

|                             |  |                          |           |       |
|-----------------------------|--|--------------------------|-----------|-------|
| Количество детей на завтрак |  | Ответственный по питанию | Шеф повар | /ФИО/ |
| Количество детей в обед     |  |                          |           |       |
| Количество детей в полдник  |  |                          |           |       |
| Всего детей                 |  |                          |           |       |



ИП Эшматова О.Б.

Директор МБОУ «СОШ № 30»

05.04.2025 ГОД

Утверждено  
«СОИЛ № 36

[illegible][illegible][illegible]

|                             |  |                          |                  |       |
|-----------------------------|--|--------------------------|------------------|-------|
| Количество детей на завтрак |  | Ответственный по питанию | <i>Горбачев</i>  | /ФИО/ |
| Количество детей в обед     |  |                          |                  |       |
| Количество детей в полдник  |  | Шеф повар                | <i>Александр</i> | /ФИО/ |
| Всего детей                 |  |                          |                  |       |



ИП Эшматова О.Б.

M



Семейная образовательная программа

## День-1

Обед



Утверждаю  
ИП Эшматова О.Б.  
директор



Утверждаю.  
Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа» №30»



Меню  
для организации питания детей из малообеспеченных семей  
на 15.04 2025 год

| №Рецепта | Б | Ж | У | В1 | С | А(мкг) | В2 | Са | Р | Мg | Fe | Цена.Руб. |
|----------|---|---|---|----|---|--------|----|----|---|----|----|-----------|
| Неделя 1 |   |   |   |    |   |        |    |    |   |    |    |           |
| Вторник  |   |   |   |    |   |        |    |    |   |    |    |           |

| День-2        |                             |      |      |      |       |        |       |       |        |       |       |       |        |      |
|---------------|-----------------------------|------|------|------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|------|
| Завтрак       |                             |      |      |      |       |        |       |       |        |       |       |       |        |      |
| 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  | Чай с сахаром               | 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  |
|               | 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          |                             |      |      |      |       |        |       |       |        |       |       |       |        |      |
| 54-6г-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 лобительская | 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 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 |

|                             |                          |       |
|-----------------------------|--------------------------|-------|
| Количество детей на завтрак | Ответственный по питанию | /ФИО/ |
| Количество детей в обед     | Шеф повар                | /ФИО/ |
| Количество детей в полдник  |                          |       |
| Всего детей                 |                          |       |



juice

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа» №30

## Меню

для организации питания детей из малообеспеченных семей  
на 16.04 2025 год



| Среды<br>Неделя 1<br>№Рецепта |                              | Наименование<br>блюда | Масса<br>порции          | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергети<br>ческая<br>ценность | Витамины (Мг) |        |        |       | Минеральные вещества(мг) |        |      |    |  |  | Цена,Руб. |
|-------------------------------|------------------------------|-----------------------|--------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|--------|--------|-------|--------------------------|--------|------|----|--|--|-----------|
|                               |                              |                       |                          | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С      | А(мкг) | В2    | Са                       | Р      | Мg   | Fe |  |  |           |
| День-3                        |                              |                       |                          |                      |       |        |                                |               |        |        |       |                          |        |      |    |  |  |           |
| Завтрак                       |                              |                       |                          |                      |       |        |                                |               |        |        |       |                          |        |      |    |  |  |           |
| 54-10-2020                    | Омлет натуральный            | 150                   | 12,7                     | 18                   | 3,3   | 225,5  | 0,06                           | 0,3           | 183    | 0,4    | 110   | 203                      | 17     | 2,1  |    |  |  |           |
| 54-4тн-2020                   | Чай с 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  |    |  |  |           |
|                               | Фрукт (мандарин)             |                       |                          |                      |       |        |                                |               |        |        |       |                          |        |      |    |  |  |           |
|                               | 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                          |                              |                       |                          |                      |       |        |                                |               |        |        |       |                          |        |      |    |  |  |           |
| 54-5т-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-кушевски | 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 |                      |       |        |                                |               |        |        |       |                          | /ФИО/  |      |    |  |  |           |
| Количество детей в обед       |                              |                       |                          |                      |       |        |                                |               |        |        |       |                          |        |      |    |  |  |           |
| Количество детей в полдник    |                              |                       | Шеф повар                |                      |       |        |                                |               |        |        |       |                          | /ФИО/  |      |    |  |  |           |
| Всего детей                   |                              |                       |                          |                      |       |        |                                |               |        |        |       |                          |        |      |    |  |  |           |





М.П. *А.В. Давыдов*

на 17.04. 2025 год



| Четверг<br>Неделя 1<br>№Репента | Наименование<br>блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г)     |      |       | Энергети<br>ческая<br>ценность | Витамины (Мг) |       |        |      |        | Минеральные вещества(мг) |        |      |           |  |
|---------------------------------|---------------------------------|-----------------|--------------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|--------|--------------------------|--------|------|-----------|--|
|                                 |                                 |                 | Б                        | Ж    | У     |                                | В1            | С     | А(мкг) | В2   | Са     | Р                        | Mg     | Fe   | Цена.Руб. |  |
| День-4                          |                                 |                 |                          |      |       |                                |               |       |        |      |        |                          |        |      |           |  |
| Завтрак                         |                                 |                 |                          |      |       |                                |               |       |        |      |        |                          |        |      |           |  |
| 54-21к-2020                     | Каша вязкая молочная<br>ячневая | 100             | 3,6                      | 4,7  | 17    | 124,5                          | 0,6           | 0,3   | 20,75  | 0,1  | 78,5   | 111                      | 16,5   | 0,43 |           |  |
| 54-2гн-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.                           | Выпечка                         | 60              | 1,7                      | 0,3  | 8,4   | 42,7                           | 0,1           | 0,1   | 0      | 0,1  | 18,25  | 31,25                    | 10     | 0,7  |           |  |
|                                 | Фрукт (яблоко )                 | 100             |                          |      |       |                                |               |       |        |      |        |                          |        |      |           |  |
|                                 | Сок                             | 200             |                          |      |       |                                |               |       |        |      |        |                          |        |      |           |  |
|                                 | 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                            |                                 |                 |                          |      |       |                                |               |       |        |      |        |                          |        |      |           |  |
| 54-11г-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<br>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 |           |  |
|                                 | 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 |      |       |                                | /ФИО/         |       |        |      |        |                          |        |      |           |  |
| Количество детей в обед         |                                 |                 |                          |      |       |                                | /ФИО/         |       |        |      |        |                          |        |      |           |  |
| Количество детей в подлинк      |                                 |                 | Шеф повар                |      |       |                                | /ФИО/         |       |        |      |        |                          |        |      |           |  |
| Всего детей                     |                                 |                 |                          |      |       |                                |               |       |        |      |        |                          |        |      |           |  |



Guadalupe



Меню

для организации питания детей из малообеспеченных семей  
на 18.04. 2025 год



| Питания<br>Неделя 1<br>№Рецепта | Наименование<br>блюда | Масс<br>а<br>порц<br>ии | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергети<br>ческая<br>ценность | Витамины (Мг) |   |        |    | Минеральные вещества(мг) |   |    |    | Цена.Руб. |
|---------------------------------|-----------------------|-------------------------|----------------------|---|---|--------------------------------|---------------|---|--------|----|--------------------------|---|----|----|-----------|
|                                 |                       |                         | Б                    | Ж | У |                                | В1            | С | А(мкг) | В2 | Са                       | Р | Мg | Fe |           |

## День-5

[illegible]

|                             |  |                          |               |       |
|-----------------------------|--|--------------------------|---------------|-------|
| Количество детей на завтрак |  | Ответственный по питанию | <i>А.В.В.</i> | /ФИО/ |
| Количество детей в обед     |  |                          |               |       |
| Количество детей в полдник  |  | Шеф повар                | <i>А.В.В.</i> | /ФИО/ |
| Всего детей                 |  |                          |               |       |



Утверждаю

Утверждено:

ИП Эшматова О.Б. *Эшматова*

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа» № 30»



ДП

Меню

из организации питания детей из малообеспеченных семей

|                                 |                       |                 |                  |   |                                |               |   |        |    |                          |   |    |    |           |
|---------------------------------|-----------------------|-----------------|------------------|---|--------------------------------|---------------|---|--------|----|--------------------------|---|----|----|-----------|
| Суббота<br>Неделя 1<br>№Реперта | Наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пище             |   | Энергети<br>ческая<br>ценность | Витамины (Мг) |   |        |    | Минеральные вещества(мг) |   |    |    | Цена.Руб. |
|                                 |                       |                 | Выс вещества (г) |   |                                | В1            | С | А(мкг) | В2 | Са                       | Р | Mg | Fe |           |
|                                 |                       |                 | Ж                | У |                                |               |   |        |    |                          |   |    |    |           |
| День-6                          |                       |                 |                  |   |                                |               |   |        |    |                          |   |    |    |           |

День-6

|                |                                 |             |              |              |               |              |             |              |               |             |              |              |               |             |  |  |
|----------------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--|--|
| <b>Завтрак</b> |                                 |             |              |              |               |              |             |              |               |             |              |              |               |             |  |  |
| 54-1з-2020     | Сыр из твердых сортов в нарезке | 30          | 7            | 8,8          | 0             | 107,5        | 0,01        | 0,21         | 78            | 0,09        | 264          | 150          | 11            | 0,3         |  |  |
| 54-1к-2020     | Каша молочная кукурузная        | 200         | 5,8          | 5,8          | 33            | 207,9        | 0,07        | 0,52         | 34,6          | 0,14        | 117          | 118          | 23            | 1,08        |  |  |
| 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        |  |  |
|                | Сок                             | 200         |              |              |               |              |             |              |               |             |              |              |               |             |  |  |
|                | <b>Итого за завтрак</b>         | <b>650</b>  | <b>18,8</b>  | <b>15,9</b>  | <b>84,9</b>   | <b>558,1</b> | <b>0,36</b> | <b>8,98</b>  | <b>117,48</b> | <b>0,48</b> | <b>471,4</b> | <b>382,3</b> | <b>67,05</b>  | <b>4,62</b> |  |  |
| <b>Обед</b>    |                                 |             |              |              |               |              |             |              |               |             |              |              |               |             |  |  |
| 54-4г-2020     | Каша гречневая рассыпчатая      | 150         | 8,3          | 6,3          | 36            | 233,7        | 0,21        | 0            | 19,2          | 0,12        | 15           | 181          | 120           | 4,04        |  |  |
| 54-24м-2020    | Щипель из курицы                | 75          | 14,4         | 3,2          | 10,1          | 126,4        | 0,05        | 0,47         | 4,72          | 0,06        | 22           | 108          | 48            | 1,03        |  |  |
| 54-1соус-2020  | Соус сметанный                  | 20          | 0,3          | 1,6          | 0,64          | 18,6         | 0,002       | 0,02         | 7,8           | 0,01        | 8            | 5,8          | 0,86          | 0,02        |  |  |
| 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                  | 60          | 4,6          | 0,5          | 29,5          | 140,6        | 0,24        | 0,12         | 0             | 0,18        | 75           | 77,4         | 24,6          | 2,16        |  |  |
|                | <b>Итого за обед</b>            | <b>795</b>  | <b>34,95</b> | <b>17,94</b> | <b>107,74</b> | <b>730,9</b> | <b>0,7</b>  | <b>15,09</b> | <b>173,52</b> | <b>0,53</b> | <b>247,5</b> | <b>481,1</b> | <b>236,16</b> | <b>10,1</b> |  |  |
|                | <b>Всего за День-6</b>          | <b>1445</b> | <b>53,75</b> | <b>34,84</b> | <b>192,64</b> | <b>1289</b>  | <b>1,06</b> | <b>24,07</b> | <b>291</b>    | <b>1,01</b> | <b>718,9</b> | <b>863,4</b> | <b>303,21</b> | <b>14,7</b> |  |  |

|                             |  |               |       |
|-----------------------------|--|---------------|-------|
| Количество детей на завтрак |  | Ответственн   |       |
| Количество детей в обед     |  | ый по питанию | /ФИО/ |
| Количество детей в полдник  |  | Шеф повар     | /ФИО/ |
| Всего детей                 |  |               |       |





*Эпиматова О.Б.*

Меню

Для организации питания детей из малообеспеченных семей

*21.04.2025*



| Понедельник<br>Неделя 2<br>№Рецепта | Наименование<br>блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность | Витамины (Мг) |       |        |      |        | Минеральные вещества(мг) |        |      |  |  | Цена,Руб. |
|-------------------------------------|------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|----------------------------|---------------|-------|--------|------|--------|--------------------------|--------|------|--|--|-----------|
|                                     |                              |                 | Б                    | Ж    | У     |                            | В1            | С     | А(мкг) | В2   | Са     | Р                        | Mg     | Fe   |  |  |           |
| День-7                              |                              |                 |                      |      |       |                            |               |       |        |      |        |                          |        |      |  |  |           |
| Завтрак                             |                              |                 |                      |      |       |                            |               |       |        |      |        |                          |        |      |  |  |           |
| 54-6к-2020                          | Плов                         | 200             | 8,3                  | 10,2 | 37,6  | 274,9                      | 0,18          | 0,54  | 41,6   | 0,15 | 127    | 186                      | 49     | 1,32 |  |  |           |
| 54-21гн-2020                        | Чай с сахаром                | 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.                               | Выпечка                      | 60              | 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                                |                              |                 |                      |      |       |                            |               |       |        |      |        |                          |        |      |  |  |           |
| 54-11м-2020                         | Плов из отварной<br>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 |  |  |           |
|                                     | 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>Эпиматова О.Б.</i> | /ФИО/ |
| Количество детей в обед     |  |                                |                       |       |
| Количество детей в полдник  |  | Шеф повар                      | <i>Эпиматова О.Б.</i> | /ФИО/ |
| Всего детей                 |  |                                |                       |       |





Утверждаю

ИП Эшматова О.Б.

*Эшматова*

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №30»

Утверждаю

Меню

Для организации питания детей из малообеспеченных семей

На 22.04. 2025г.



| Вторник<br>Неделя 2         | Наименование<br>блюда          | Масса<br>порции          | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность | Витамины (Мг) |       |        |      |       | Минеральные вещества(мг) |        |      |  |  | Цена.Руб. |
|-----------------------------|--------------------------------|--------------------------|----------------------|------|-------|----------------------------|---------------|-------|--------|------|-------|--------------------------|--------|------|--|--|-----------|
|                             |                                |                          | Б                    | Ж    | У     |                            | В1            | С     | А(мкг) | В2   | Са    | Р                        | Мg     | Fe   |  |  |           |
| День-8                      |                                |                          |                      |      |       |                            |               |       |        |      |       |                          |        |      |  |  |           |
| Завтрак                     |                                |                          |                      |      |       |                            |               |       |        |      |       |                          |        |      |  |  |           |
| 54-2г-2020                  | Макароны отварные с<br>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<br>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 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 |  |  |           |
|                             | 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                        |                                |                          |                      |      |       |                            |               |       |        |      |       |                          |        |      |  |  |           |
| 54-10г-2020                 | Картофель отварной в<br>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-<br>2020           | Соус молочный<br>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<br>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 |  |  |           |
|                             | 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 |                      |      |       |                            |               |       |        |      |       | /ФИО/                    |        |      |  |  |           |
| Количество детей в обед     |                                |                          |                      |      |       |                            |               |       |        |      |       |                          |        |      |  |  |           |
| Количество детей в подлинк  |                                | Шеф повар                |                      |      |       |                            |               |       |        |      |       | /ФИО/                    |        |      |  |  |           |
| Всего детей                 |                                |                          |                      |      |       |                            |               |       |        |      |       |                          |        |      |  |  |           |



ИП Эшматова О.Б.

Index

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 30



На 23.04. 2025 год

| Среда                       |      | Наименование<br>блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |      | Энергети<br>ческая<br>ценность | Витамины (Мг) |       |        |      |        |        |        | Минеральные вещества(мг) |                          |  |       |  | Цена,Руб. |
|-----------------------------|------|----------------------------|-----------------|----------------------|-------|------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|--------|--------|--------|--------------------------|--------------------------|--|-------|--|-----------|
| Неделя 2                    | Меню |                            |                 | Б                    | Ж     | У    |                                | В1            | С     | А(мкг) | В2   | Са     | Р      | Мг     | Fe                       |                          |  |       |  |           |
| День-9                      |      |                            |                 |                      |       |      |                                |               |       |        |      |        |        |        |                          |                          |  |       |  |           |
| Завтрак                     |      |                            |                 |                      |       |      |                                |               |       |        |      |        |        |        |                          |                          |  |       |  |           |
| 54-20к-2020                 |      | Каша молочная<br>гречневая | 200             | 7,1                  | 5,8   | 26,6 | 187,3                          | 0,15          | 0,5   | 23,9   | 0,18 | 112    | 175    | 78     | 2,35                     |                          |  |       |  |           |
| 54-23гн-2020                |      | Чай с сахаром              | 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.                       |      | Яблоко                     | 100             | 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                        |      |                            |                 |                      |       |      |                                |               |       |        |      |        |        |        |                          |                          |  |       |  |           |
| 54-21г-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                  |      | Пшеница 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-<br>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<br>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                     |                          |  |       |  |           |
|                             |      | 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 |  | /ФИО/ |  |           |
| Количество детей в обед     |      |                            |                 |                      |       |      |                                |               |       |        |      |        |        |        |                          |                          |  | /ФИО/ |  |           |
| Количество детей в полдник  |      |                            |                 |                      |       |      |                                |               |       |        |      |        |        |        |                          | Шеф повар                |  | /ФИО/ |  |           |
| Всего детей                 |      |                            |                 |                      |       |      |                                |               |       |        |      |        |        |        |                          |                          |  | /ФИО/ |  |           |





Утверждаю  
Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 30»

Меню

Для организации питания детей из малообеспеченных семей  
На 24.04.2025 год



| Четверг<br>Неделя 2<br>№Рецепта | Наименование<br>блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергети<br>ческая<br>ценность | Витамины (Мг) |       |        |      |       | Минеральные вещества(мг) |       |      |  |  | Цена,Руб. |
|---------------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|-------|--------------------------|-------|------|--|--|-----------|
|                                 |                                |                 | Б                    | Ж    | У     |                                | В1            | С     | А(мкг) | В2   | Са    | Р                        | Мг    | Fe   |  |  |           |
| День-10                         |                                |                 |                      |      |       |                                |               |       |        |      |       |                          |       |      |  |  |           |
| Завтрак                         |                                |                 |                      |      |       |                                |               |       |        |      |       |                          |       |      |  |  |           |
| 54-10-2020                      | Омлет натуральный              | 150             | 12,7                 | 18   | 3,3   | 225,5                          | 0,06          | 0,3   | 183    | 0,4  | 110   | 203                      | 17    | 2,1  |  |  |           |
| 54-21п-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 |  |  |           |
|                                 | Фрукт                          | 100             |                      |      |       |                                |               |       |        |      |       |                          |       |      |  |  |           |
| 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  |  |  |           |
| Обед                            | 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 |  |  |           |
| 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 | /ФИО/ |
| Количество детей в обед     |                          |       |
| Количество детей в полдник  | Шеф повар                | /ФИО/ |
| Всего детей                 |                          |       |





Утверждаю

ИП Эшматова О.Б.

Директор

Утверждаю

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №30

Меню

Для организации питания детей из малообеспеченных семей

На 25.04. 2025 год



| Питания<br>Неделя 2 | Наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергети<br>ческая<br>ценность | Витамины (Мг) |   |        |    |    |   | Минеральные вещества(мг) | Цена.Руб. |    |
|---------------------|-----------------------|-----------------|----------------------|---|---|--------------------------------|---------------|---|--------|----|----|---|--------------------------|-----------|----|
|                     |                       |                 | Б                    | Ж | У |                                | В1            | С | А(мкг) | В2 | Са | Р |                          |           | Мг |
| №Рецепта            |                       |                 |                      |   |   |                                |               |   |        |    |    |   |                          |           |    |
| День-11             |                       |                 |                      |   |   |                                |               |   |        |    |    |   |                          |           |    |

День-11

Завтрак

|                   |                            |      |       |      |       |         |       |       |        |      |        |       |        |      |  |  |  |
|-------------------|----------------------------|------|-------|------|-------|---------|-------|-------|--------|------|--------|-------|--------|------|--|--|--|
| 54-13к-2020       | Каша молочная<br>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  |  |  |  |
| 54-4гн-2020       | Чай с 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.             | Выпечка                    | 25   | 1,7   | 0,3  | 8,4   | 42,7    | 0,1   | 0,1   | 0      | 0,1  | 18,25  | 31,25 | 10     | 0,7  |  |  |  |
|                   | Сок                        | 200  |       |      |       |         |       |       |        |      |        |       |        |      |  |  |  |
|                   | 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              |                            |      |       |      |       |         |       |       |        |      |        |       |        |      |  |  |  |
| 54-1г-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<br>говядины | 80   | 10,9  | 9,7  | 5,4   | 152,9   | 0,03  | 0     | 16,3   | 0,1  | 17     | 123   | 17     | 1,59 |  |  |  |
| 54-3соус-<br>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 |  |  |  |
|                   | 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 | /ФИО/ |
| Количество детей в обед     |                          |       |
| Количество детей в полдник  | Шеф повар                | /ФИО/ |
| Всего детей                 |                          |       |



Утверждено

ИП Эшматова О.Б.

Утверждено

Директор МБОУ «СОШ № 30»

Для организации питания детей из малообеспеченных семей на 26.04.2025 год



| Суббота<br>Неделя 2<br>№Рецепта | Наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергети<br>ческая<br>ценность | Витамины (Мг) |   |        | Минеральные вещества(мг) |    |   |    |    |           |
|---------------------------------|-----------------------|-----------------|----------------------|---|---|--------------------------------|---------------|---|--------|--------------------------|----|---|----|----|-----------|
|                                 |                       |                 | Б                    | Ж | У |                                | В1            | С | А(мкг) | В2                       | Са | Р | Мg | Fe | Цена,Руб. |
| День-12                         |                       |                 |                      |   |   |                                |               |   |        |                          |    |   |    |    |           |

День-12

|                |                             |            |             |             |           |               |             |             |              |             |              |              |             |             |  |  |
|----------------|-----------------------------|------------|-------------|-------------|-----------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--|--|
| <b>Завтрак</b> |                             |            |             |             |           |               |             |             |              |             |              |              |             |             |  |  |
| 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        |  |  |
| 54-5соус-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        |  |  |
| 54-3гн-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              | 30         | 2,3         | 0,2         | 14,8      | 70,3          | 0,12        | 0,06        | 0            | 0,09        | 37,5         | 38,7         | 12,3        | 1,08        |  |  |
|                | <b>Итого за завтрак</b>     | <b>540</b> | <b>18,3</b> | <b>16,3</b> | <b>63</b> | <b>471,54</b> | <b>0,31</b> | <b>18,5</b> | <b>22,83</b> | <b>0,33</b> | <b>158,4</b> | <b>290,6</b> | <b>73,9</b> | <b>4,61</b> |  |  |

**Обед**

|               |                         |             |             |             |               |                |             |               |               |             |              |              |               |             |  |  |
|---------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--|--|
| 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        |  |  |
| 54-23м-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        |  |  |
| 54-4соус-2020 | Соус сметанный          | 20          | 0,3         | 1,6         | 0,64          | 18,6           | 0,002       | 0,02          | 7,8           | 0,01        | 8            | 5,8          | 0,86          | 0,02        |  |  |
| 54-5хн-2020   | Компот из яблок и вишни | 200         | 0,2         | 0,1         | 10,2          | 42,5           | 0           | 2             | 2,53          | 0           | 9,2          | 6,9          | 5,9           | 0,54        |  |  |
| 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        |  |  |
|               | <b>Итого за обед</b>    | <b>795</b>  | <b>41,5</b> | <b>12,8</b> | <b>102,84</b> | <b>691,7</b>   | <b>0,9</b>  | <b>133,53</b> | <b>270,95</b> | <b>0,51</b> | <b>256,3</b> | <b>491,2</b> | <b>178,76</b> | <b>9,82</b> |  |  |
|               | <b>Всего за День-12</b> | <b>1335</b> | <b>59,8</b> | <b>29,1</b> | <b>165,84</b> | <b>1163,24</b> | <b>1,21</b> | <b>152,03</b> | <b>293,78</b> | <b>0,84</b> | <b>414,7</b> | <b>781,8</b> | <b>252,66</b> | <b>14,4</b> |  |  |

|                             |                          |       |
|-----------------------------|--------------------------|-------|
| Количество детей на завтрак | Ответственный по питанию | /ФИО/ |
| Количество детей в обед     |                          |       |
| Количество детей в полдник  | Шеф повар                | /ФИО/ |
| Всего детей                 |                          |       |



Утверждено

Утверждено:

ИП Эпиматова О.В.  
 Олжа Борисовна

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа» № 30»

Меню

Для организации питания детей из малообеспеченных семей  
 на 28.04. 2025 год



| Понедельник<br>Неделя 1<br>№рецепта | Наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергетич<br>еская<br>ценность | Витамины (Мг) |   |        |    |    | Минеральные вещества(мг) |    |    |  | Цена,Руб. |
|-------------------------------------|-----------------------|-----------------|----------------------|---|---|--------------------------------|---------------|---|--------|----|----|--------------------------|----|----|--|-----------|
|                                     |                       |                 | Б                    | Ж | У |                                | В1            | С | А(мкг) | В2 | Са | Р                        | Мг | Fe |  |           |
| День-1                              |                       |                 |                      |   |   |                                |               |   |        |    |    |                          |    |    |  |           |

## 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 |  |
| 54-9к-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 |  |
|             | Итого                        | 150 |      |      |      |       |      |       |       |      |       |       |        |      |  |
|             | 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

|               |                              |      |      |      |       |        |       |       |        |      |        |       |        |       |  |
|---------------|------------------------------|------|------|------|-------|--------|-------|-------|--------|------|--------|-------|--------|-------|--|
| 54-10г-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   | Тертелеи 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  |  |
|               | 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 | /ФИО/ |
| Количество детей в обед     |                          | /ФИО/ |
| Количество детей в полдник  | Шеф повар                | /ФИО/ |
| Всего детей                 |                          |       |







ИП Эшматова О.Б. *Эшмат*

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа» №30»

Меню  
для организации питания детей из малообеспеченных семей  
на *30.04* 2025 год



| Среда<br>Неделя 1<br>№рецепта | Наименование<br>блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергети<br>ческая<br>ценность | Витамины (Мг) |        |        |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |      |  | Цена,Руб. |
|-------------------------------|---------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|--------|--------|------|--------------------------|--------|--------|------|--|-----------|
|                               |                                 |                 | Б                    | Ж    | У     |                                | В1            | С      | А(мкг) | В2   | Са                       | Р      | Мg     | Fe   |  |           |
| День-3                        |                                 |                 |                      |      |       |                                |               |        |        |      |                          |        |        |      |  |           |
| Завтрак                       |                                 |                 |                      |      |       |                                |               |        |        |      |                          |        |        |      |  |           |
| 54-10-2020                    | 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 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  |  |           |
|                               | Фрукт (мандарин)                |                 |                      |      |       |                                |               |        |        |      |                          |        |        |      |  |           |
|                               | 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                          |                                 |                 |                      |      |       |                                |               |        |        |      |                          |        |        |      |  |           |
| 54-5г-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-<br>купецки | 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 |  |           |

Ответственный по питанию

/ФИО/

*Эшмат*

Шеф повар

/ФИО/

*Борисов*