



Меню

Для организации питания детей с ограниченными возможностями

На 02.05 2025 год

Пятница Неделя 1 №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции и	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-5																	
Завтрак																	
54-10г-2020	Каша гречневая молочная	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	10,9	8,34	0,12	62	109	33	1,18			
54-14г-2020	Фрукт	100	12,9	4	6,1	112,2	0,08	0,94	295	0,13	51	189	44	1,05			
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	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			
Обед	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			
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			
	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			
Подлиник																	
	Сдоба /пряник	100	15,7	17,6	43,4	389,35	0,06	3,2	0,00	32,00	87,00	2,56	0,09	15			
	Сок натуральный	200	1,000	0,20	92,00	0,08	8,00	0,04	0,60	172	103	12,56	12,89				
	шоколад	45	1,10	00,2	13,15	20,58	45,1	0,00	0,20	1,78	23,20	42,0	11,55	58			

Количество детей на завтрак	Ответственный по питанию	/ФИО/
Количество детей в обед		
Количество детей в подлиник	Шеф повар	/ФИО/
Всего детей		

Утверждаю

Утверждаю

ИП Эшиматова О.Б.

М.П.

Директор МБОУ «СОШ № 30»

М.П.

03.05.2025. 09:3

Суббота 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	Мg	Fe		
Завтрак																
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		
Пром.	Фрукт (яблоко)***	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0	6,9	4,5	0	9	16,5	0	0,15		
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		
Обед	Итого за завтрак	650	18,8	15,9	84,9	558,1	0,36	8,98	117,48	0,48	471,4	382,3	67,05	4,62		
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		
54-2с-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		
54-4г-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	Щициель 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		
	Всего за День-6	1445	53,75	34,84	192,64	1289	1,06	24,07	291	1,01	718,9	863,4	303,21	14,7		
Поддник																
	Пряник	120	10,95	12,82	55,6	375,35	0,56	2,4	0,05	0,53	19,0	67,4	5,2	0,36		
	Кефир	200	16,75	17,82	63,6	181,85	0,086	5,2	0,09	0,62	51,0	115,4	31,7	1,56		

Утверждаю:

Утверждаю:

Эшматова О.Б. *В.И.С.М.*

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 30»

Меню

Для организации питания детей с ограниченными возможностями

На 06.05. 2025 год.



Вторник 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	
Завтрак															
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	Котлета куриная	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	
Обед	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	
54-10с-2020	Суп крестьянский с крутой 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	Макароны отв.	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	
	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	
Подлинник															
	Сюда	120	15,75	17,62	43,4	389,35	0,06	3,2	0,00	0,00	32,00	87,00	2,56	0,09	
	Сок натуральный	200	1,00	0,20	20,2	92,00	0,08	8,00	0,04	0,60	172,02	16,00	10,00	20,00	
	Фрукт	100	01,00	0,30	24,3	84,2	0,9	9,00	1,04	0,60	140,0	18,00	11,00	30,00	

Количество детей на завтрак	Ответственный по питанию	/ФИО/
Количество детей в обед		
Количество детей в подлинник	Шеф повар	/ФИО/
Всего детей		

Утверждаю

ИП Эшмагова О.Б.

Утверждаю

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 30»
Меню

Для организации питания детей ограниченными возможностями

На 07.06.2025 год



Среды Неделя 2 №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-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		
	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																
54-2с-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		
	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		
Полдник																
	Булка сладкая	120	15,35	16,22	47,2	395,35	0,04	8,96	0,05	0,98	15,7	25,4	4,95	0,06		
	Сок	200	1,40		1,60	16,40	86,00	0,02	0,00	0,08	0,00	33,0	67,5	10,5		
	Фрукт	100	2,25	18,55	0,00	18,20	75,0	00,2	0,70	18,70	22,0	33,40	89,9	11,22		

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

Утверждаю

МБОУ «Средняя общеобразовательная
Директор

школа № 30

DATE

На 12.05 2025 года



Понедельник 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-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		
54-2гп-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.			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																		
54-4с-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		
54-3хп-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		
Подлинник																		
451			Булка	100/120	15,75/18,5	17,6219,70	43,4/54,5	389,35/465,25	0,03/0,05	3,6/5,32	0,00	0,00	32,0/38,4	28,0/33,6	2,4/4,88	0,00		
			Сок натуральный	0200	1,00	0,20	20,2	92,00	0,08	8,00	0,04	0,60	172,02	16,00	10,00	2,00		
			Фрукт	100														
Количество детей на завтрак																		
Количество детей в обед				Ответственный по питанию													/ФИО/	
Количество детей в подлинник				Шеф повар													/ФИО/	
Всего детей																		



Для организации питания детей с ограниченными возможностями

На 13.05. 2025 год

Вторник Неделя 1 №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мг	Fe	Цена,Руб.
День-2															
Завтрак															
54-1П-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 тушенная	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,04	1,3	286	0,05	23	112	55	1	
54-21Пн-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	
	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															
54-2с-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	
54-6П-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	
54-31кн-2020	Компот из клюоники	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	
Подник															
	Булка	100	15,35	6,22	47,2	395,35	0,01	1,22	0,00	1,2	3,8	3,7	5,8	0,01	
	Сок	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,00	0,08	0,00	33,0	67,5	10,5	0,2	
	шоколад														
Количество детей на завтрак			Ответственный по питанию												
Количество детей в обед															
Количество детей в подник			Шеф повар			/ФИО/									
Всего детей															



Для организации питания детей с ограниченными возможностями

На 14.05. 2025 года

Heel

Меню

Для организации питания детей с ограниченными возможностями

На 15.05.2025 год



Четверг Неделя 1 №Репента	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	Мg	Fe			
День-4																	
Завтрак																	
54-1к-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			
54-1т-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	10	0,1	0,0	7,2	29	0,001	0,24	5	0,002	1,2	1,8	0,03	0,03			
54-2тн-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 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																	
54-8с-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			
54-1т-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			
	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			
Подлиник																	
	Булка	120	14,95	16,22	41,0	375,55	0,07	2,5	0,01	0,05	27,0	95,3	3,9	0,03			
	Сок	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,00	25,4	0,24	06	33,0	67,5	10,5			
	Шоколад	45	1,10	2,45	3,45	00,1	002	000	23,4	15,7	80,10	38,10	0,58	11,15			
Количество детей на завтрак			Ответственный по питанию														/ФИО/
Количество детей в обед																	
Количество детей в подлиник			Шеф повар														/ФИО/
Всего детей																	

ИП Эшматова О.Б. *Эшмат*



Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 30» *ИЗ*

Меню

Для организации питания детей с ограниченными возможностями

На 46.05 2025 года



Пятидневная Неделя 1 №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витамины (Мг)					Минеральные вещества(мг)					Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мg	Fe			
День-5																	
Завтрак																	
54-10г-2020	Каша гречневая молочная	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	10,9	8,34	0,12	62	109	33	1,18			
54-14г-2020	Фрукт	100	12,9	4	6,1	112,2	0,08	0,94	295	0,13	51	189	44	1,05			
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	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																	
54-1с-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			
	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			
Полдник																	
	Слобоа /пирник	100	15,7	17,6	43,4	389,35	0,06	3,2	0,00	32,00	87,00	2,56	0,09	15			
	Сок натуральный	200	1,000	0,20	92,00	0,08	8,00	0,04	0,60	172	103	12,56	12,89				
	шоколад	45	1,10	00,2	13,15	20,58	45,1	0,00	0,20	1,78	23,20	42,0	11,55	58			

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 «СОШ № 30»

М.П.

М.П.

Суббота Неделя 1 №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мg	Fe	Цена.Руб.		
День-6																	

День-6

Завтрак

54-13-2020	Сыр из твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	0,01	0,21	78	0,09	264	150	11,3	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			
Пром.	Фрукт (яблоко)***	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0	6,9	4,5	0	9	16,5	0	0,15			
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			
Итого за завтрак		650	18,8	15,9	84,9	558,1	0,36	8,98	117,48	0,48	471,4	382,3	67,05	4,62			

Обед

54-23-2020	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			
54-2с-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			
54-4г-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			
Всего за День-6		1445	53,75	34,84	192,64	1289	1,06	24,07	291	1,01	718,9	863,4	303,21	14,7			
Подлник	Пшеника	120	10,95	12,82	55,6	375,35	0,56	2,4	0,05	0,53	19,0	67,4	5,2	0,36			
	Кефир	200	16,75	17,82	63,6	181,85	0,086	5,2	0,09	0,62	51,0	115,4	31,7	1,56			



Утверждаю

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 30»

Для организации питания детей с ограниченными возможностями

на 19.05 2025 год



Понедельник 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-7																
Завтрак																
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	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		
	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																
54-3с-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		
54-1лм-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		
	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		
Подлинник																
	Выпечка	120	15,35	16,22	47,0	395,35	0,08	1,23	0,01	0,8	25,7	48,7	5,7	0,57		
	Сок	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,00	0,08	0,00	33,0	67,5	10,5	0,2		
	Фрукт															

Меня

Количество детей на завтрак	Ответственный по питанию /ФИО/	/ФИО/
Количество детей в обед		
Количество детей в подлинник	Шеф повар	/ФИО/
Всего детей		

Утверждаю:

Эшматова О.Б.

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 30»

Меню

Для организации питания детей с ограниченными возможностями

На 20.05 - 2025 год.



Вторник 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	Мg	Fe	
День-8															

День-8

Завтрак																	
54-2г-2020	Макаронны 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	Котлета куриная	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			
	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																	
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупной 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	Макаронны отв.	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			
	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			
Подлинник																	
	Сдоба	120	15,75	17,62	43,4	389,35	0,06	3,2	0,00	0,00	32,00	87,00	2,56	0,09			
	Сок натуральный	200	1,00	0,20	20,2	92,00	0,08	8,00	0,04	0,60	172,02	16,00	10,00	20,00			
	Фрукт	100	01,00	0,30	24,3	84,2	0,9	9,00	1,04	0,60	140,0	18,00	11,00	30,00			

Количество детей на завтрак	Ответственный по питанию	/ФИО/
Количество детей в обед		
Количество детей в подлинник	Шеф повар	/ФИО/
Всего детей		

Утверждаю

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 30»

44

На 24.05. 2025 год

24.05.

2025 ГОД

Среда 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	Мg	Fe			
День-9																	
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			
54-20к-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			
	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																	
54-2с-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	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-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			
	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			
Подлинк	Булка сладкая	120	15,35	16,22	47,2	395,35	0,04	8,96	0,05	0,98	15,7	25,4	4,95	0,06			
	Сок	200	1,40		1,60	16,40	86,00	0,02	0,00	0,08	0,00	33,0	67,5	10,5			
	Фрукт	100	2,25	18,55	0,00	18,20	75,0	00,2	0,70	18,70	22,0	33,40	89,9	11,22			
Количество детей на завтрак			Ответственный по питанию													/ФИО/	
Количество детей в обед																/ФИО/	
Количество детей в подлинк			Шеф повар													/ФИО/	
Всего детей																	



Утверждаю

ИП Эшматова О.Б. *Эшмат*

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 30»

Меню

Для организации питания детей с ограниченными возможностями

На 28.05.2025 года



Утверждаю

Четверг Неделя 2 №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность	Витамины (Мг)					Минеральные вещества(мг)					Цена,Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																	
54-203-2020	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			
54-10-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	0,06	0,3	183	0,4	110	203	17	2,1			
54-21н-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			
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			
54-283-2020	Свежая отварная дюльками	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			
54-11н-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 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			
Подлинник																	
	Выпечка	120	10,95	12,82	55,6	375,35	0,01	1,12	0,01	0,08	56,68	89,7	5,6	0,07			
	Сок	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,008	6,8	0,03	2,78	17,0	108,9	12,4	0,75			
	Фрукт	100	0,001	6,70	0,80	101,7	0,009	6,8	0,05	2,45	18,30	105,1	13,4	0,78			

Количество детей на завтрак	Ответственный по питанию	/ФИО/
Количество детей в обед		
Количество детей в подлинник	Шеф повар	/ФИО/
Всего детей		

Утверждено

Утверждаю

ИП Эшматова О.Б.

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 30

Меню

Для организации питания детей с ограниченными возможностями

На 23.05 2025 год



Пятница 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	Мg	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	
54-1г-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	5	0	0.0	3.6	14.5	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	
	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															
54-3с-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	Макаронны 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	
	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	
Полдник															
	Сок	200	10.95	12.82	55.6	375.35	0.01	1.12	0.01	0.08	56.9	89.7	5.6	0.07	
	Йогурт фруктовый	100	5.80	5.00	8.00	106.00	0.008	6.8	0.036	2.78	17.0	108.9	6.8	0.68	
	Булка	75	6.00	10.20	8.40	105.1	0.007	5.6	0.037	5.62	18.30	101.7	5.8	0.09	

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

we can



24 OCT 25 003



Суббота 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		Мg
День-12														
Завтрак														
54-23-2020	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
54-10г-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
	Итого за завтрак	540	18,3	16,3	63	471,54	0,31	18,5	22,83	0,33	158,4	290,6	73,9	4,61
Обед														
54-43-2020	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
54-1с-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
54-21г-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
	Итого за обед	795	41,5	12,8	102,84	691,7	0,9	133,53	270,95	0,51	256,3	491,2	178,76	9,82
Подлинк	Булка сладкая	120	10,95	12,82	55,6	375,35	0,01	1,12	0,01	0,08	56,9	89,7	5,6	0,07
	Сок	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,008	6,8	0,03	2,78	17,0	108,9	6,8	0,68
Колличество детей на завтрак			Ответственный по питанию			/ФИО/								
Колличество детей в обед														
Колличество детей в подлинк			Шеф повар		/ФИО/									
Всего детей														

УТВЕРЖАЮ

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 30

119



Ha 9605 2025TOT

Понедельник Неделя 1 №Реперта	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-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.	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																
54-4с-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		
	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		
Подлинк																
451	Булка	100/120	15,75/1 8,5	17,62 19,70	43,4/54, 5	389,35/465, 25	0,03/0 .05	3,6/5,32	0,00	0,00	32,0/38, 4	28,0/33, 6	2,4/4,88	0,00		
	Сок натуральный	0200	1,00	0,20	20,2	92,00	0,08	8,00	0,04	0,60	172,02	16,00	10,00	2,00		
	Фрукт	100														
Количество детей на завтрак			Ответственный по питанию													/ФИО/
Количество детей в обед																
Количество детей в подлинк			Шеф повар													/ФИО/
Всего детей																

Меню

Для организации питания детей с ограниченными возможностями

На 29.05 2025 год



Вторник Неделя 1 №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции и	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-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 тушенная	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					
	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																			
54-2с-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 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					
Подлинник																			
	Булка	100	15,35	6,22	47,2	395,35	0,01	1,22	0,00	1,2	3,8	3,7	5,8	0,01					
	Сок	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,00	0,08	0,00	33,0	67,5	10,5	0,2					
	шоколад																		

Количество детей на завтрак	Ответственный по питанию	/ФИО/
Количество детей в обед		/ФИО/
Количество детей в подлинник	Шеф повар	/ФИО/
Всего детей		

ИП Эшматова О.Б.

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 30»



Меню

Для организации питания детей с ограниченными возможностями

На 08.05 2025 года



Среда Неделя 1 №Репетита	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	Мг	Fe					
День-3																			
Завтрак																			
54-203-2020	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					
54-10-2020	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 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.	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																			
54-7с-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					
54-5т-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-кушневски	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					
	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					
Подник																			
	Булка слобная	100	11,67	12,82	54,0	373,35	0,06	3,2	0,00	0,00	32,02	87,000	2,56	0,09					
	Сок	200	5,08	5,00	9,60	108,0	0,07	0,00	0,00	0,00	256,0	180	12,5	0,01					
	Шоколад	45	00,2	11,30	8,5	85,10	11,2	0,07	0,11	2,45	42	100	11,5	00,1					
Количество детей на завтрак			Ответственный по питанию														/ФИО/		
Количество детей в обед																			
Количество детей в подник			Шеф повар														/ФИО/		
Всего детей																			

Меню

Для организации питания детей с ограниченными возможностями

На 29.05 2025 год



Четверг 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	Мg	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			
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			
Обед	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			
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	Выпечка из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,47	4,72	0,06	22	108	48	1,03			
54-2сбс-2020	Суп 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			
	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			
Полдник																	
	Булка	120	14,95	16,22	41,0	375,55	0,07	2,5	0,01	0,05	27,0	95,3	3,9	0,03			
	Сок	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,00	254	0,24	06	33,0	67,5	10,5			
	Шоколад	45	1,10	2,45	3,45	00,1	002	000	23,4	15,7	80,10	38,10	0,58	11,15			
Количество детей на завтрак			Ответственный по питанию										/ФИО/				
Количество детей в обед																	
Количество детей в полдник			Шеф повар										/ФИО/				
Всего детей																	

Меню

Для организации питания детей с ограниченными возможностями

На 30.05 2025 год



Питания Неделя 1 №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)					Цена,Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мг	Fe		
День-5																
Завтрак																
54-10г-2020	Каша гречневая молочная	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	Фрукт	100	12,9	4	6,1	112,2	0,08	0,94	295	0,13	51	189	44	1,05		
54-23гп-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	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																
54-1с-2020	Пш 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	Макаронь 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		
54-7хп-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	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		
Полдник																
	Сдоба /пряник	100	15,7	17,6	43,4	389,35	0,06	3,2	0,00	32,00	87,00	2,56	0,09	15		
	Сок натуральный	200	1,000	0,20	92,00	0,08	8,00	0,04	0,60	172	103	12,56	12,89			
	шоколад	45	1,10	00,2	13,15	20,58	45,1	0,00	0,20	1,78	23,20	42,0	11,55	58		

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