

Утверждено

ИП Эшматова О.Б. *О.Б. Эшматова*



Утверждено

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 30» *В.В. [подпись]*

Для организации питания обучающихся 1 – 4 классов общеобразовательных организаций

Меню 05.05. 2025г.



| Понедельник<br>Неделя 2<br>№Репента |  | 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-7                              |  |                                             |                 |                      |      |       |                                |               |       |        |       |        |                          |        |      |  |           |
| Завтрак                             |  |                                             |                 |                      |      |       |                                |               |       |        |       |        |                          |        |      |  |           |
| 54-6к-2020                          |  | Каша вязкая молочная<br>пшеница             | 200             | 8,3                  | 10,2 | 37,6  | 274,9                          | 0,18          | 0,54  | 41,6   | 0,15  | 127    | 186                      | 49     | 1,32 |  |           |
| Пром.                               |  | Фрукт (мандарин)                            | 140             | 1,1                  | 0,3  | 10,5  | 49                             | 0,14          | 37,39 | 47,6   | 0     | 51,8   | 15,4                     | 0      | 0,14 |  |           |
| 54-21гн-2020                        |  | Какао с молоком                             | 200             | 4,7                  | 3,5  | 12,5  | 100,4                          | 0,04          | 0,68  | 17,3   | 0,17  | 143    | 130                      | 34     | 1,09 |  |           |
| Пром.                               |  | Хлеб пшеничный                              | 45              | 3,4                  | 0,4  | 22,1  | 105,5                          | 0,18          | 0,09  | 0      | 0,14  | 56,25  | 58,05                    | 18,45  | 1,62 |  |           |
| Пром.                               |  | Хлеб ржаной                                 | 25              | 1,7                  | 0,3  | 8,4   | 42,7                           | 0,1           | 0,1   | 0      | 0,1   | 18,25  | 31,25                    | 10     | 0,7  |  |           |
| Обед                                |  | 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 |  |           |
| 54-8з-2020                          |  | Салат из белокочанной<br>капусты с морковью | 60              | 1                    | 6,1  | 5,8   | 81,5                           | 0,02          | 23,1  | 122    | 0,02  | 27     | 19                       | 10     | 0,36 |  |           |
| 54-3с-2020                          |  | Рассольник<br>Ленинградский                 | 200             | 4,74                 | 5,8  | 13,6  | 125,5                          | 0,06          | 5,5   | 104    | 0,05  | 21     | 51,4                     | 19,8   | 0,7  |  |           |
| 54-11м-2020                         |  | Плов из отварной<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 |  |           |
| Пром.                               |  | Хлеб ржаной                                 | 15              | 1                    | 0,2  | 5     | 25,6                           | 0,06          | 0,06  | 0      | 0,045 | 10,95  | 18,75                    | 6      | 0,42 |  |           |
|                                     |  | Итого за обед                               | 705             | 25,34                | 27,1 | 93,5  | 718                            | 0,34          | 29,76 | 558    | 0,35  | 144,45 | 345,85                   | 110,1  | 5,34 |  |           |
|                                     |  | Всего за День-7                             | 1315            | 44,54                | 41,8 | 184,6 | 1290,5                         | 0,98          | 68,56 | 664,5  | 0,91  | 540,75 | 766,55                   | 221,55 | 10,2 |  |           |

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





ИП Эшматова О.Б. д.и.м.а.ч.

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа» №30

Для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций  
Меню  
На 06.05 2025 год



| Вторник<br>Неделя 2 | №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-8              |          |                                     |                 |                      |      |       |                                |               |       |        |      |                          |       |        |      |  |           |
| Завтрак             |          |                                     |                 |                      |      |       |                                |               |       |        |      |                          |       |        |      |  |           |
| 54-3з-2020          |          | Овоши в нарезке<br>(помидор)**      | 60              | 0,7                  | 0,1  | 2,3   | 12,8                           | 0,04          | 15    | 79,8   | 0,02 | 8,4                      | 16    | 12     | 0,54 |  |           |
| 54-2г-2020          |          | Макароны отварные с<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 с лимоном и<br>сахаром          | 200             | 0,3                  | 0    | 6,7   | 27,9                           | 0             | 1,16  | 0,38   | 0,01 | 6,9                      | 8,5   | 4,6    | 0,77 |  |           |
| Пром.               |          | Хлеб пшеничный                      | 45              | 3,4                  | 0,4  | 22,1  | 105,5                          | 0,18          | 0,09  | 0      | 0,14 | 56,25                    | 58,05 | 18,45  | 1,62 |  |           |
| Пром.               |          | Хлеб ржаной                         | 25              | 1,7                  | 0,3  | 8,4   | 42,7                           | 0,1           | 0,1   | 0      | 0,1  | 18,25                    | 31,25 | 10     | 0,7  |  |           |
| 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 |  |           |
| 54-2з-2020          |          | Овоши в нарезке<br>(огурец)**       | 60              | 0,5                  | 0,1  | 1,5   | 8,5                            | 0,02          | 6     | 6      | 0,02 | 14                       | 25    | 8,4    | 0,36 |  |           |
| 54-10с-2020         |          | Суп крестьянский с<br>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         |          | 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-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 |  |           |
| Пром.               |          | Хлеб ржаной                         | 30              | 2                    | 0,4  | 10    | 51,2                           | 0,12          | 0,12  | 0      | 0,09 | 21,9                     | 37,5  | 12     | 0,84 |  |           |
|                     |          | Итого за обед                       | 795             | 32,3                 | 17   | 110,1 | 720,84                         | 0,62          | 24,15 | 144,26 | 0,54 | 294,5                    | 431   | 145,3  | 6,25 |  |           |
|                     |          | Всего за День-8                     | 1375            | 57,2                 | 29,7 | 180,5 | 1216,94                        | 1,05          | 43,81 | 803,44 | 0,89 | 426,3                    | 707,8 | 263,35 | 11,8 |  |           |

|                             |                          |          |
|-----------------------------|--------------------------|----------|
| Количество детей на завтрак | Ответственный по питанию | /Ф.И.О./ |
| Количество детей в обед     |                          |          |
| Количество детей в полдник  | Шеф повар                | /Ф.И.О./ |



**Утверждаю:**

ИКОЛАН № 30»

наз  
школы № 30»

Ha 07.05

Ha 07.05

2025 год

наименование школы № 30»

for

for

/ФИО/

/ФИО/

/ФИО/



ИП Эшматова О.Б.

Amacof

Для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций  
На 12.05 2025 год

Ha 12.05

2025 год

**Утверждаю:**

№30



| Понедельник<br>Неделя 1     |                              | Наименование<br>блюда | Масса<br>порции                           | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергети-<br>ческая<br>ценность | Витамины (Мг) |        |      |        |       |        | Минеральные вещества(мг) |       |  |  |  | Цена.Руб. |
|-----------------------------|------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------|----------------------|-------|--------|---------------------------------|---------------|--------|------|--------|-------|--------|--------------------------|-------|--|--|--|-----------|
| №Рецепта                    | Б                            |                       |                                           | Ж                    | У     | B1     |                                 | C             | A(мкг) | B2   | Ca     | P     | Mg     | Fe                       |       |  |  |  |           |
| День-1                      |                              |                       |                                           |                      |       |        |                                 |               |        |      |        |       |        |                          |       |  |  |  |           |
| Завтрак                     |                              |                       |                                           |                      |       |        |                                 |               |        |      |        |       |        |                          |       |  |  |  |           |
| 54-1з-2020                  | Сыр твердых сортов в нарезке | 15                    | 3,5                                       | 4,4                  | 0     | 53,8   | 0,01                            | 0,11          | 39     | 0,05 | 132    | 75    | 5,3    | 0,15                     |       |  |  |  |           |
| 54-9к-2020                  | Каша вязкая молочная овсяная | 200                   | 8,6                                       | 11,3                 | 34,3  | 272,8  | 0,21                            | 0,52          | 40,2   | 0,17 | 139    | 233   | 63     | 1,85                     |       |  |  |  |           |
| 54-2гн-2020                 | Чай с сахаром                | 200                   | 0,2                                       | 0                    | 6,4   | 26,8   | 0                               | 0,04          | 0,3    | 0,01 | 4,5    | 7,2   | 3,8    | 0,73                     |       |  |  |  |           |
| Пром.                       | Хлеб пшеничный               | 45                    | 3,4                                       | 0,4                  | 22,1  | 105,5  | 0,18                            | 0,09          | 0      | 0,14 | 56,25  | 58,05 | 18,45  | 1,62                     |       |  |  |  |           |
| Пром.                       | Хлеб ржаной                  | 25                    | 1,7                                       | 0,3                  | 8,4   | 42,7   | 0,1                             | 0,1           | 0      | 0,1  | 18,25  | 31,25 | 10     | 0,7                      |       |  |  |  |           |
| Пром.                       | Фрукт (мандарин)             | 140                   | 1,1                                       | 0,3                  | 10,5  | 49     | 0,14                            | 37,39         | 47,6   | 0    | 51,8   | 15,4  | 0      | 0,14                     |       |  |  |  |           |
|                             | Итого за завтрак             | 625                   | 18,5                                      | 16,7                 | 81,7  | 550,6  | 0,64                            | 38,25         | 127,1  | 0,47 | 401,8  | 419,9 | 100,55 | 5,19                     | 60,00 |  |  |  |           |
| Обед                        |                              |                       |                                           |                      |       |        |                                 |               |        |      |        |       |        |                          |       |  |  |  |           |
| 54-3з-2020                  | Овощи в нарезке (помидор)**  | 60                    | 0,7                                       | 0,1                  | 2,3   | 12,8   | 0,02                            | 7,5           | 39,9   | 0,01 | 4,2    | 7,8   | 6      | 0,27                     |       |  |  |  |           |
| 54-4с-2020                  | Рассольник домашний          | 200                   | 4,6                                       | 5,7                  | 11,6  | 116,1  | 0,07                            | 8,42          | 104,2  | 0,06 | 27,6   | 50,4  | 20,2   | 0,76                     |       |  |  |  |           |
| 54-1от-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                     |       |  |  |  |           |
| 54-1бм-2020                 | Тефтели из говядины с рисом  | 60                    | 8,7                                       | 8,8                  | 4,9   | 133,1  | 0,02                            | 0,28          | 1,11   | 0,06 | 16     | 92    | 13     | 1,18                     |       |  |  |  |           |
| 54-2соус-2020               | Соус белый основной          | 20                    | 0,5                                       | 0,8                  | 0,9   | 12,5   | 0,002                           | 0,134         | 2,9    | 0    | 1,64   | 1,9   | 0,46   | 0,06                     |       |  |  |  |           |
| 54-3хн-2020                 | Компот из чернослива         | 200                   | 0,5                                       | 0,2                  | 19,4  | 81,3   | 0                               | 0,3           | 1,5    | 0,02 | 18     | 18    | 22     | 0,67                     |       |  |  |  |           |
| Пром.                       | Хлеб пшеничный               | 60                    | 4,6                                       | 0,5                  | 29,5  | 140,6  | 0,24                            | 0,12          | 0      | 0,18 | 75     | 77,4  | 24,6   | 2,16                     |       |  |  |  |           |
| Пром.                       | Хлеб ржаной                  | 30                    | 2                                         | 0,4                  | 10    | 51,2   | 0,12                            | 0,12          | 0      | 0,09 | 21,9   | 37,5  | 12     | 0,84                     |       |  |  |  |           |
|                             | Итого за обед                | 780                   | 26,1                                      | 22                   | 105,1 | 721,3  | 0,61                            | 27,77         | 157,95 | 0,54 | 226,34 | 394   | 131,26 | 7,12                     |       |  |  |  |           |
|                             | Всего за День-1              | 1405                  | 44,6                                      | 38,7                 | 186,8 | 1271,9 | 1,25                            | 66,02         | 285,05 | 1,01 | 628,14 | 813,9 | 231,81 | 12,31                    | 60,00 |  |  |  |           |
| Количество детей на завтрак |                              |                       | Ответственный по питанию <i>Шеф</i> /ФИО/ |                      |       |        |                                 |               |        |      |        |       |        |                          |       |  |  |  |           |
| Количество детей в обед     |                              |                       |                                           |                      |       |        |                                 |               |        |      |        |       |        |                          |       |  |  |  |           |
| Количество детей в полдник  |                              |                       | Шеф повар <i>Ал</i> /ФИО/                 |                      |       |        |                                 |               |        |      |        |       |        |                          |       |  |  |  |           |
| Всего детей                 |                              |                       |                                           |                      |       |        |                                 |               |        |      |        |       |        |                          |       |  |  |  |           |



Bureau

«...общественная школа»



## Меню

Для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций  
На 12.05 2025 год

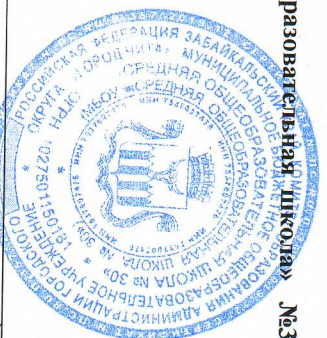


| Вторник<br>Неделя 1<br>№Рецепта | Наименование<br>блюда                       | Масса<br>а<br>порции | Пищевые вещества (г)     |      |       | Энергетическая<br>ценность | Витамины (Мг) |       |        |       |       |       | Минеральные вещества(мг) |      |       |  |       |  | Цена.Руб. |
|---------------------------------|---------------------------------------------|----------------------|--------------------------|------|-------|----------------------------|---------------|-------|--------|-------|-------|-------|--------------------------|------|-------|--|-------|--|-----------|
|                                 |                                             |                      | Б                        | Ж    | У     |                            | В1            | С     | А(мкг) | В2    | Са    | Р     | Mg                       | Fe   |       |  |       |  |           |
| День-2                          |                                             |                      |                          |      |       |                            |               |       |        |       |       |       |                          |      |       |  |       |  |           |
| Завтрак                         |                                             |                      |                          |      |       |                            |               |       |        |       |       |       |                          |      |       |  |       |  |           |
| 54-283-2020                     | Свекла отварная<br>дольками                 | 60                   | 0,9                      | 0,1  | 5,2   | 25,2                       | 0,01          | 2,67  | 0,78   | 0,02  | 21    | 24    | 13                       | 0,8  |       |  |       |  |           |
| 54-11г-2020                     | Картофельное пюре                           | 150                  | 3,1                      | 5,3  | 19,8  | 139,4                      | 0,12          | 10,2  | 23,8   | 0,11  | 39    | 84    | 28                       | 1,03 |       |  |       |  |           |
| 54-25м-2020                     | Курица тушеная с<br>морковью                | 100                  | 14,1                     | 5,8  | 4,4   | 126,4                      | 0,04          | 1,3   | 286    | 0,05  | 23    | 112   | 55                       | 1    |       |  |       |  |           |
| 54-21гн-2020                    | Какао с молоком                             | 200                  | 4,7                      | 3,5  | 12,5  | 100,4                      | 0,04          | 0,68  | 17,3   | 0,17  | 143   | 130   | 34                       | 1,09 |       |  |       |  |           |
| Пром.                           | Хлеб пшеничный                              | 25                   | 1,9                      | 0,2  | 12,3  | 58,6                       | 0,1           | 0,05  | 0      | 0,075 | 31,25 | 32,25 | 10,25                    | 0,9  |       |  |       |  |           |
| Пром.                           | Хлеб ржаной                                 | 15                   | 1                        | 0,2  | 5     | 25,6                       | 0,06          | 0,06  | 0      | 0,045 | 10,95 | 18,75 | 6                        | 0,42 |       |  |       |  |           |
| Обед                            | 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 | 60,00 |  |       |  |           |
| 54-113-2020                     | Салат из моркови с<br>яблоками****          | 60                   | 0,6                      | 6,1  | 4,3   | 74,2                       | 0,03          | 3,63  | 733    | 0,03  | 14    | 22    | 16                       | 0,67 |       |  |       |  |           |
| 54-2с-2020                      | Борщ с капустой и<br>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<br>любительская              | 100                  | 12,9                     | 4    | 6,1   | 112,2                      | 0,08          | 0,94  | 295    | 0,13  | 51    | 189   | 44                       | 1,05 |       |  |       |  |           |
| 54-5сочс-<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 |       |  |       |  |           |
| 54-31хн-2020                    | Компот из клубники                          | 200                  | 0,1                      | 0,0  | 7,2   | 29,3                       | 0             | 1,2   | 0      | 0     | 65    | 1,9   | 1,4                      | 0,12 |       |  |       |  |           |
| Пром.                           | Хлеб ржаной                                 | 30                   | 2                        | 0,4  | 10    | 51,2                       | 0,12          | 0,12  | 0      | 0,09  | 21,9  | 37,5  | 12                       | 0,84 |       |  |       |  |           |
| Пром.                           | Хлеб пшеничный                              | 60                   | 4,6                      | 0,5  | 29,5  | 140,6                      | 0,24          | 0,12  | 0      | 0,18  | 75    | 77,4  | 24,6                     | 2,16 |       |  |       |  |           |
|                                 | Итого за обед:                              | 820                  | 29,3                     | 23   | 105,6 | 745,24                     | 0,54          | 12,87 | 1188   | 0,53  | 289,4 | 460,8 | 143,8                    | 6,24 |       |  |       |  |           |
|                                 | Всего за день-2                             | 1370                 | 55                       | 38,1 | 164,8 | 1221                       | 0,91          | 27,83 | 1515,9 | 1     | 557,6 | 861,8 | 290,05                   | 11,5 | 60,00 |  |       |  |           |
| Количество детей на завтрак     |                                             |                      | Ответственный по питанию |      |       |                            |               |       |        |       |       |       |                          |      |       |  | /ФИО/ |  |           |
| Количество детей в обед         |                                             |                      |                          |      |       |                            |               |       |        |       |       |       |                          |      |       |  | /ФИО/ |  |           |
| Количество детей в полдник      |                                             |                      | Шеф повар                |      |       |                            |               |       |        |       |       |       |                          |      |       |  | /ФИО/ |  |           |
| Всего детей                     |                                             |                      |                          |      |       |                            |               |       |        |       |       |       |                          |      |       |  |       |  |           |





Для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций



| Среда<br>Неделя 1           |   | Наименование<br>блюда | Масса<br>порции                             | Пищевые вещества (г)     |      |      | Энергетическая<br>ценность | Витамины (Мг) |        |        |        | Минеральные вещества(мг) |       |        |        |      | Цена,Руб. |
|-----------------------------|---|-----------------------|---------------------------------------------|--------------------------|------|------|----------------------------|---------------|--------|--------|--------|--------------------------|-------|--------|--------|------|-----------|
| №Репецента                  | 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  |           |
| 54-4гн-2020                 |   |                       | Чай с молоком и сахаром                     | 200                      | 1,6  | 1,1  | 8,7                        | 50,9          | 0,01   | 0,3    | 6,9    | 0,07                     | 4,5   | 7,2    | 3,8    | 0,73 |           |
| Пром.                       |   |                       | Хлеб пшеничный                              | 45                       | 3,4  | 0,4  | 22,1                       | 105,5         | 0,18   | 0,09   | 0      | 0,14                     | 56,25 | 58,05  | 18,45  | 1,62 |           |
| Пром.                       |   |                       | Хлеб ржаной                                 | 25                       | 1,7  | 0,3  | 8,4                        | 42,7          | 0,1    | 0,1    | 0      | 0,1                      | 18,25 | 31,25  | 10     | 0,7  |           |
| Пром.                       |   |                       | Фрукт (яблоко)***                           | 120                      | 0,5  | 0,5  | 11,8                       | 53,3          | 0      | 5,52   | 3,6    | 0                        | 7,2   | 132    | 10,8   | 0,48 |           |
| Обед                        |   |                       | 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 | 60,00     |
| 54-43-2020                  |   |                       | Овощи в нарезке<br>(перец)**                | 60                       | 0,8  | 0,1  | 2,9                        | 15,4          | 0,05   | 120    | 150    | 0,05                     | 4,8   | 9,6    | 4,2    | 0,3  |           |
| 54-7с-2020                  |   |                       | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями | 200                      | 5,2  | 2,8  | 18,5                       | 119,6         | 0,01   | 6,9    | 97,6   | 0,05                     | 13,8  | 54,6   | 20,8   | 0,9  |           |
| 54-5г-2020                  |   |                       | Каша перловая                               | 150                      | 4,4  | 5,3  | 30,5                       | 187,1         | 0,05   | 0      | 0,01   | 0,03                     | 19,5  | 142,5  | 17,25  | 0,8  |           |
| 54-31м-2020                 |   |                       | Оладьи из печени по-<br>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 | 60,00     |
| 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. *Эшматова*

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



Для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций  
На 15.05 2025 год

Меню



| Четверг<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-4                          |                       |                 |                      |   |   |                                |               |   |        |    |                          |   |    |    |           |

День-4

|                  |             |                                 |     |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |      |  |
|------------------|-------------|---------------------------------|-----|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|--|
| Завтрак          | 5421к-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 |  |
|                  | 54-1г-2020  | Запеканка из творога            | 75  | 14,8 | 5,3  | 10,8 | 150,6 | 0,03  | 0,15  | 25,5  | 0,15  | 112   | 145,5 | 16    | 0,43 |  |
|                  | Пром.       | Джем фруктовый                  | 10  | 0,1  | 0,0  | 7,2  | 29    | 0,001 | 0,24  | 5     | 0,002 | 1,2   | 1,8   | 0,03  | 0,03 |  |
|                  | Пром.       | Фрукт (мангарин)***             | 100 | 0,8  | 0,2  | 7,5  | 35    | 0,1   | 26,7  | 34    | 0     | 37    | 20    | 12    | 0,2  |  |
|                  | 54-2гн-2020 | Чай с сахаром                   | 200 | 0,2  | 0    | 6,4  | 26,8  | 0     | 0,04  | 0,3   | 0,01  | 4,5   | 7,2   | 3,8   | 0,73 |  |
|                  | Пром.       | Хлеб пшеничный                  | 45  | 3,4  | 0,4  | 22,1 | 105,5 | 0,18  | 0,09  | 0     | 0,14  | 56,25 | 58,05 | 18,45 | 1,62 |  |
|                  | Пром.       | Хлеб ржаной                     | 25  | 1,7  | 0,3  | 8,4  | 42,7  | 0,1   | 0,1   | 0     | 0,1   | 18,25 | 31,25 | 10    | 0,7  |  |
| Итого за завтрак |             |                                 | 555 | 24,6 | 10,9 | 79,4 | 514,1 | 1,01  | 27,62 | 85,55 | 0,5   | 307,7 | 374,8 | 76,78 | 4,14 |  |

Обед

|            |                                |                                |      |      |      |       |        |       |       |        |       |        |        |        |      |  |
|------------|--------------------------------|--------------------------------|------|------|------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|------|--|
| 54-3з-2020 | Овоши в нарезке<br>(помидор)** | 60                             | 0,7  | 0,1  | 2,3  | 12,8  | 0,04   | 15    | 79,8  | 0,02   | 8,4   | 16     | 12     | 0,54   |      |  |
|            | 54-8с-2020                     | Суп гороховый                  | 200  | 6,7  | 4,6  | 16,3  | 133,1  | 0,15  | 4,76  | 97,2   | 0,06  | 27     | 80,4   | 29     | 1,5  |  |
|            | 54-11г-2020                    | Картофельное пюре              | 150  | 3,2  | 5,2  | 19,8  | 139,4  | 0,12  | 10,2  | 23,8   | 0,11  | 39     | 84     | 28     | 1,03 |  |
|            | 54-23м-2020                    | Выточек 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 |  |
|            | Пром.                          | Хлеб ржаной                    | 35   | 2,3  | 0,4  | 11,7  | 59,8   | 0,14  | 0,14  | 0      | 0,105 | 25,55  | 43,75  | 14     | 0,98 |  |
|            | Итого за обед                  |                                | 800  | 32,9 | 14,9 | 110,4 | 705,6  | 0,74  | 30,84 | 223,42 | 0,54  | 248,59 | 415,75 | 158,16 | 7,39 |  |
|            | Всего за День-4                |                                | 1355 | 57,5 | 25,8 | 189,8 | 1219,7 | 1,75  | 58,46 | 308,97 | 1,04  | 556,29 | 790,55 | 234,94 | 11,5 |  |

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



Меню

Для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций  
На 16.05 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                          |                       |                         |                      |   |   |                                |               |   |        |    |    |                          |    |    |  |  |           |

## День-5

## Завтрак

|               |                                   |      |      |      |       |        |       |       |        |      |       |       |       |      |  |
|---------------|-----------------------------------|------|------|------|-------|--------|-------|-------|--------|------|-------|-------|-------|------|--|
| 54-10г-2020   | Картофель отварной в молоке       | 150  | 4,5  | 5,5  | 26,5  | 173,7  | 0,14  | 10,9  | 8,34   | 0,12 | 62    | 109   | 33    | 1,18 |  |
| 54-14р-2020   | Котлета рыбная 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 |  |
| 54-23гн-2020  | Кофейный напиток с молоком        | 200  | 3,8  | 2,9  | 11,3  | 86     | 0,03  | 0,52  | 13,3   | 0,13 | 111   | 107   | 31    | 1,07 |  |
| Пром.         | Хлеб пшеничный                    | 30   | 2,3  | 0,2  | 14,8  | 70,3   | 0,12  | 0,06  | 0      | 0,09 | 37,5  | 38,7  | 12,3  | 1,08 |  |
| Пром.         | Хлеб ржаной                       | 20   | 1,3  | 0,2  | 6,7   | 34,2   | 0,08  | 0,08  | 0      | 0,06 | 14,6  | 25    | 8     | 0,56 |  |
|               | Итого за завтрак                  | 520  | 25,5 | 14,3 | 67,3  | 500,24 | 0,46  | 12,6  | 323,64 | 0,56 | 298,1 | 486,1 | 130,9 | 4,98 |  |
| 54-28з-2020   | Свежета отварная                  | 60   | 0,9  | 0,1  | 5,2   | 25,2   | 0,01  | 2,67  | 0,78   | 0,02 | 21    | 24    | 13    | 0,8  |  |
| 54-1с-2020    | Щи из свежей капусты со сметаной  | 200  | 4,7  | 5,6  | 5,7   | 92,2   | 0,02  | 10,8  | 105    | 0,03 | 37,4  | 31    | 13,2  | 0,48 |  |
| 54-1г-2020    | Макароны отварные                 | 150  | 5,4  | 4,9  | 32,8  | 196,8  | 0,06  | 0     | 18,4   | 0,03 | 12    | 41    | 7,2   | 0,73 |  |
| 54-1м-2020    | Бефстроганов из отварной говядины | 80   | 12   | 12,4 | 1,9   | 167,4  | 0,03  | 0,36  | 85,7   | 0,1  | 24    | 121   | 16    | 1,62 |  |
| 54-7хн-2020   | Компот из смородины               | 200  | 0,3  | 0,1  | 8,4   | 35,4   | 0,01  | 24    | 3,06   | 0,01 | 9,6   | 8,6   | 8,1   | 0,36 |  |
| Пром.         | Хлеб пшеничный                    | 60   | 4,6  | 0,5  | 29,5  | 140,6  | 0,24  | 0,12  | 0      | 0,18 | 75    | 77,4  | 24,6  | 2,16 |  |
| Пром.         | Хлеб ржаной                       | 30   | 2    | 0,4  | 10    | 51,2   | 0,12  | 0,12  | 0      | 0,09 | 21,9  | 37,5  | 12    | 0,84 |  |
|               | Итого за обед                     | 780  | 29,9 | 24   | 93,5  | 708,8  | 0,49  | 38,07 | 212,94 | 0,46 | 200,9 | 340,5 | 94,1  | 6,99 |  |
|               | Всего за День-5                   | 1300 | 55,4 | 38,4 | 160,7 | 1209,1 | 0,95  | 50,67 | 536,58 | 1,02 | 499   | 826,6 | 225   | 12   |  |

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

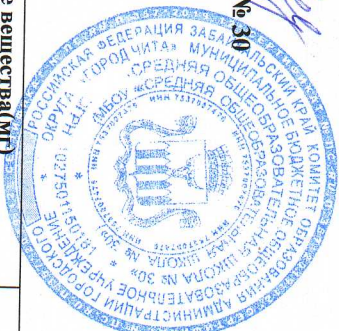


ИП Эшматова О.Б. Судакс мол

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 30

Для организации питания обучающихся 1 – 4 классов общеобразовательных организаций

Меню 19.05 2025г.



| Понедельник<br>Неделя 2<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                        | Mg     | Fe   |  |  |           |
| Завтрак                             |                                             |                                                  |                      |      |       |                                |               |       |        |       |        |                          |        |      |  |  |           |
| 54-6к-2020                          | Каша вязкая молочная<br>пшениная            | 200                                              | 8,3                  | 10,2 | 37,6  | 274,9                          | 0,18          | 0,54  | 41,6   | 0,15  | 127    | 186                      | 49     | 1,32 |  |  |           |
| Пром.                               | Фрукт (мандарин)                            | 140                                              | 1,1                  | 0,3  | 10,5  | 49                             | 0,14          | 37,39 | 47,6   | 0     | 51,8   | 15,4                     | 0      | 0,14 |  |  |           |
| 54-21гн-2020                        | Какао с молоком                             | 200                                              | 4,7                  | 3,5  | 12,5  | 100,4                          | 0,04          | 0,68  | 17,3   | 0,17  | 143    | 130                      | 34     | 1,09 |  |  |           |
| Пром.                               | Хлеб пшеничный                              | 45                                               | 3,4                  | 0,4  | 22,1  | 105,5                          | 0,18          | 0,09  | 0      | 0,14  | 56,25  | 58,05                    | 18,45  | 1,62 |  |  |           |
| Пром.                               | Хлеб ржаной                                 | 25                                               | 1,7                  | 0,3  | 8,4   | 42,7                           | 0,1           | 0,1   | 0      | 0,1   | 18,25  | 31,25                    | 10     | 0,7  |  |  |           |
| Обед                                | 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 |  |  |           |
| 54-8з-2020                          | Салат из белокочанной<br>капусты с морковью | 60                                               | 1                    | 6,1  | 5,8   | 81,5                           | 0,02          | 23,1  | 122    | 0,02  | 27     | 19                       | 10     | 0,36 |  |  |           |
| 54-3с-2020                          | Рассольник<br>Ленинградский                 | 200                                              | 4,74                 | 5,8  | 13,6  | 125,5                          | 0,06          | 5,5   | 104    | 0,05  | 21     | 51,4                     | 19,8   | 0,7  |  |  |           |
| 54-11м-2020                         | Плов из отварной<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 |  |  |           |
| Пром.                               | Хлеб ржаной                                 | 15                                               | 1                    | 0,2  | 5     | 25,6                           | 0,06          | 0,06  | 0      | 0,045 | 10,95  | 18,75                    | 6      | 0,42 |  |  |           |
|                                     | Итого за обед                               | 705                                              | 25,34                | 27,1 | 93,5  | 718                            | 0,34          | 29,76 | 558    | 0,35  | 144,45 | 345,85                   | 110,1  | 5,34 |  |  |           |
|                                     | Всего за День-7                             | 1315                                             | 44,54                | 41,8 | 184,6 | 1290,5                         | 0,98          | 68,56 | 664,5  | 0,91  | 540,75 | 766,55                   | 221,55 | 10,2 |  |  |           |
| Количество детей на завтрак         |                                             | Ответственный по питанию /ФИО/ <i>Швец</i> /ФИО/ |                      |      |       |                                |               |       |        |       |        |                          |        |      |  |  |           |
| Количество детей в обед             |                                             |                                                  |                      |      |       |                                |               |       |        |       |        |                          |        |      |  |  |           |
| Количество детей в полдник          |                                             | Шеф повар <i>М</i> /ФИО/                         |                      |      |       |                                |               |       |        |       |        |                          |        |      |  |  |           |
| Всего детей                         |                                             |                                                  |                      |      |       |                                |               |       |        |       |        |                          |        |      |  |  |           |



## Меню

Для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций  
На 20.05 2025 года

| Вторник<br>Неделя 2<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-8                          |  |                                    |                 |                      |      |       |                                |               |       |        |      |                          |       |        |      |  |           |
| Завтрак                         |  |                                    |                 |                      |      |       |                                |               |       |        |      |                          |       |        |      |  |           |
| 54-3з-2020                      |  | Овощи в нарезке<br>(помидор)**     | 60              | 0.7                  | 0.1  | 2.3   | 12.8                           | 0.04          | 15    | 79,8   | 0.02 | 8.4                      | 16    | 12     | 0.54 |  |           |
| 54-2г-2020                      |  | 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 с лимоном и<br>сахаром         | 200             | 0.3                  | 0    | 6.7   | 27.9                           | 0             | 1.16  | 0.38   | 0.01 | 6.9                      | 8.5   | 4.6    | 0.77 |  |           |
| Пром.                           |  | Хлеб пшеничный                     | 45              | 3.4                  | 0.4  | 22.1  | 105.5                          | 0.18          | 0.09  | 0      | 0.14 | 56.25                    | 58.05 | 18.45  | 1.62 |  |           |
| Пром.                           |  | Хлеб ржаной                        | 25              | 1.7                  | 0.3  | 8.4   | 42.7                           | 0.1           | 0.1   | 0      | 0.1  | 18.25                    | 31.25 | 10     | 0.7  |  |           |
| 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 |  |           |
| 54-2з-2020                      |  | Овощи в нарезке<br>(огурец)**      | 60              | 0.5                  | 0.1  | 1.5   | 8.5                            | 0.02          | 6     | 6      | 0.02 | 14                       | 25    | 8.4    | 0.36 |  |           |
| 54-10с-2020                     |  | Суп крестьянский с<br>крупой пшено | 200             | 5.1                  | 5.8  | 10.8  | 115.6                          | 0.04          | 6.42  | 103.2  | 0.04 | 27.6                     | 52.4  | 14.6   | 0.55 |  |           |
| 54-10г-2020                     |  | Картофель отварной в<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-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 |  |           |
| Пром.                           |  | Хлеб ржаной                        | 30              | 2                    | 0.4  | 10    | 51.2                           | 0.12          | 0.12  | 0      | 0.09 | 21.9                     | 37.5  | 12     | 0.84 |  |           |
|                                 |  | Итого за обед                      | 795             | 32.3                 | 17   | 110.1 | 720.84                         | 0.62          | 24.15 | 144.26 | 0.54 | 294.5                    | 431   | 145.3  | 6.25 |  |           |
|                                 |  | Всего за День-8                    | 1375            | 57.2                 | 29.7 | 180.5 | 1216.94                        | 1.05          | 43.81 | 803.44 | 0.89 | 426.3                    | 707.8 | 263.35 | 11.8 |  |           |

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



Утверждаю

ИИ Эшматова О.Б.

*Эшматова*

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа» № 30»

Утверждаю:

*Эшматова*

Меню

Для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций

На 24.05 2025 года



| Среды<br>Неделя 2 | №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      | Мg                       | Fe     |      |  |  |  |           |
| 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 |  |  |  |           |
| 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                         | 605                  | 20    | 14,3  | 80,2                           | 528,6         | 0,47  | 6,84   | 79,8  | 0,6   | 436,7  | 578,3                    | 153,55 | 6,37 |  |  |  |           |
| 54-27з-2020       |          |                       | Морковь отварная дольками                | 60                   | 0,8   | 2     | 4,1                            | 37,6          | 0,03  | 1,31   | 79,3  | 0,04  | 16     | 32                       | 22     | 0,41 |  |  |  |           |
| 54-2с-2020        |          |                       | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200                  | 4,7   | 5,7   | 10,1                           | 110,4         | 0,03  | 6,76   | 134,6 | 0,04  | 33,6   | 42,6                     | 19,2   | 0,87 |  |  |  |           |
| 54-21г-2020       |          |                       | Горошница                                | 150                  | 14,5  | 1,3   | 33,8                           | 204,8         | 0,44  | 0      | 0,9   | 0,09  | 78     | 215                      | 70     | 4,45 |  |  |  |           |
| 54-7м-2020        |          |                       | Шницель из говядины                      | 75                   | 13,7  | 13,1  | 12,4                           | 221,3         | 0,05  | 0,09   | 16,6  | 0,12  | 30     | 138                      | 20     | 1,94 |  |  |  |           |
| 54-3соус-2020     |          |                       | Соус красный                             | 20                   | 0,7   | 0,5   | 1,8                            | 14,16         | 0,004 | 0,54   | 25,6  | 0     | 1,84   | 4,8                      | 2,4    | 0,1  |  |  |  |           |
| 54-32хп-2020      |          |                       | Компот из свежих яблок                   | 200                  | 0,15  | 0,14  | 9,9                            | 41,5          | 0,01  | 1,6    | 1,2   | 0,01  | 58     | 3,8                      | 3,1    | 0,79 |  |  |  |           |
| Пром.             |          |                       | Хлеб пшеничный                           | 30                   | 2,3   | 0,2   | 14,8                           | 70,3          | 0,12  | 0,06   | 0     | 0,09  | 37,5   | 38,7                     | 12,3   | 1,08 |  |  |  |           |
| Пром.             |          |                       | Хлеб ржаной                              | 15                   | 1     | 0,2   | 5                              | 25,6          | 0,06  | 0,06   | 0     | 0,045 | 10,95  | 18,75                    | 6      | 0,42 |  |  |  |           |
|                   |          |                       | Итого за обед                            | 750                  | 37,85 | 23,14 | 91,9                           | 725,66        | 0,74  | 10,42  | 258,2 | 0,44  | 265,89 | 493,65                   | 155    | 10,1 |  |  |  |           |
|                   |          |                       | Всего за День-9                          | 1355                 | 57,85 | 37,44 | 172                            | 1254,26       | 1,21  | 17,26  | 338   | 1,04  | 702,59 | 1071,9                   | 308,55 | 16,4 |  |  |  |           |

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



judicial

«Министерство образования и науки Российской Федерации»  
«Федеральное государственное бюджетное учреждение «Центр  
национального образования» №30



|    |       |          |
|----|-------|----------|
| Ha | 28.05 | 2025 год |
|----|-------|----------|

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



Утверждено

ИП Эшматова О.Б.

Утверждено:

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа» №306

Меню

Для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций

На 28.05 2025 год



| Питания<br>Неделя 2 | №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-11             |          |                             |                 |                      |      |       |                            |               |       |        |      |                          |       |        |      |           |
| Завтрак             |          |                             |                 |                      |      |       |                            |               |       |        |      |                          |       |        |      |           |
| 54-13к-2020         |          | Каша молочная пшеничная     | 100             | 4,1                  | 4,6  | 19,3  | 135,1                      | 0,7           | 0,27  | 20,5   | 0,9  | 67,5                     | 103   | 19,5   | 1,1  |           |
| 54-1т-2020          |          | Запеканка из творога        | 75              | 14,8                 | 5,3  | 10,8  | 150,6                      | 0,03          | 0,15  | 25,5   | 0,15 | 112                      | 145,5 | 16     | 0,43 |           |
| Пром.               |          | Джем фруктовый              | 5               | 0                    | 0,0  | 3,6   | 14,5                       | 0             | 0     | 0      | 0    | 0                        | 0     | 0      | 0    |           |
| 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.               |          | Хлеб ржаной                 | 25              | 1,7                  | 0,3  | 8,4   | 42,7                       | 0,1           | 0,1   | 0      | 0,1  | 18,25                    | 31,25 | 10     | 0,7  |           |
|                     |          | Итого за завтрак            | 550             | 26,4                 | 11,9 | 80,4  | 534,3                      | 1,02          | 0,91  | 52,9   | 1,36 | 258,5                    | 345   | 67,75  | 4,58 |           |
| Обед                |          |                             |                 |                      |      |       |                            |               |       |        |      |                          |       |        |      |           |
| 54-3з-2020          |          | Овощи в нарезке (помидор)** | 60              | 0,7                  | 0,1  | 2,3   | 12,8                       | 0,04          | 15    | 79,8   | 0,02 | 8,4                      | 16    | 12     | 0,54 |           |
| 54-3с-2020          |          | Рассольник Ленинградский    | 200             | 4,74                 | 5,8  | 13,6  | 125,5                      | 0,06          | 5,5   | 104    | 0,05 | 21                       | 51,4  | 19,8   | 0,7  |           |
| 54-1т-2020          |          | Макароны отварные           | 150             | 5,4                  | 4,9  | 32,8  | 196,8                      | 0,06          | 0     | 18,4   | 0,03 | 12                       | 41    | 7,2    | 0,73 |           |
| 54-29м-2020         |          | Фрикадельки из говядины     | 80              | 10,9                 | 9,7  | 5,4   | 152,9                      | 0,03          | 0     | 16,3   | 0,1  | 17                       | 123   | 17     | 1,59 |           |
| 54-3соус-2020       |          | Соус красный                | 20              | 0,7                  | 0,5  | 1,8   | 14,16                      | 0,004         | 0,54  | 25,6   | 0    | 1,84                     | 4,8   | 2,4    | 0,1  |           |
| 54-7хн-2020         |          | Компот из смородины         | 200             | 0,3                  | 0,1  | 8,4   | 35,4                       | 0,01          | 24    | 3,06   | 0,01 | 9,6                      | 8,6   | 8,1    | 0,36 |           |
| Пром.               |          | Хлеб пшеничный              | 60              | 4,6                  | 0,5  | 29,5  | 140,6                      | 0,24          | 0,12  | 0      | 0,18 | 75                       | 77,4  | 24,6   | 2,16 |           |
| Пром.               |          | Хлеб ржаной                 | 30              | 2                    | 0,4  | 10    | 51,2                       | 0,12          | 0,12  | 0      | 0,09 | 21,9                     | 37,5  | 12     | 0,84 |           |
|                     |          | Итого за обед               | 800             | 29,34                | 22   | 103,8 | 729,36                     | 0,56          | 45,28 | 247,16 | 0,48 | 166,74                   | 359,7 | 103,1  | 7,02 |           |
|                     |          | Всего за День-11            | 1350            | 55,74                | 33,9 | 184,2 | 1263,66                    | 1,58          | 46,19 | 300,06 | 1,84 | 425,24                   | 704,7 | 170,85 | 11,6 |           |

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



ЮНБАН

Jan 07

На 26.05 2025 года

2025 год

копий №30

Директор школы №30

| Понедельник<br>Неделя 1     |                              | Наименование<br>блюда | Масса<br>порции                           | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергети<br>ческая<br>ценность | Витамины (Мг) |        |      |        |       |        | Минеральные вещества(мг) |       |  |  |  | Цена.Руб. |
|-----------------------------|------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|--------|------|--------|-------|--------|--------------------------|-------|--|--|--|-----------|
| №Репецента                  | Б                            |                       |                                           | Ж                    | У     | В1     |                                | С             | А(мкг) | В2   | Са     | Р     | Мg     | Fe                       |       |  |  |  |           |
| День-1                      |                              |                       |                                           |                      |       |        |                                |               |        |      |        |       |        |                          |       |  |  |  |           |
| Завтрак                     |                              |                       |                                           |                      |       |        |                                |               |        |      |        |       |        |                          |       |  |  |  |           |
| 54-1з-2020                  | Сыр твердых сортов в нарезке | 15                    | 3,5                                       | 4,4                  | 0     | 53,8   | 0,01                           | 0,11          | 39     | 0,05 | 132    | 75    | 5,3    | 0,15                     |       |  |  |  |           |
| 54-9к-2020                  | Каша вязкая молочная овсяная | 200                   | 8,6                                       | 11,3                 | 34,3  | 272,8  | 0,21                           | 0,52          | 40,2   | 0,17 | 139    | 233   | 63     | 1,85                     |       |  |  |  |           |
| 54-2гн-2020                 | Чай с сахаром                | 200                   | 0,2                                       | 0                    | 6,4   | 26,8   | 0                              | 0,04          | 0,3    | 0,01 | 4,5    | 7,2   | 3,8    | 0,73                     |       |  |  |  |           |
| Пром.                       | Хлеб пшеничный               | 45                    | 3,4                                       | 0,4                  | 22,1  | 105,5  | 0,18                           | 0,09          | 0      | 0,14 | 56,25  | 58,05 | 18,45  | 1,62                     |       |  |  |  |           |
| Пром.                       | Хлеб ржаной                  | 25                    | 1,7                                       | 0,3                  | 8,4   | 42,7   | 0,1                            | 0,1           | 0      | 0,1  | 18,25  | 31,25 | 10     | 0,7                      |       |  |  |  |           |
| Пром.                       | Фрукт (мандарин)             | 140                   | 1,1                                       | 0,3                  | 10,5  | 49     | 0,14                           | 37,39         | 47,6   | 0    | 51,8   | 15,4  | 0      | 0,14                     |       |  |  |  |           |
|                             | Итого за завтрак             | 625                   | 18,5                                      | 16,7                 | 81,7  | 550,6  | 0,64                           | 38,25         | 127,1  | 0,47 | 401,8  | 419,9 | 100,55 | 5,19                     | 60,00 |  |  |  |           |
| Обед                        |                              |                       |                                           |                      |       |        |                                |               |        |      |        |       |        |                          |       |  |  |  |           |
| 54-3з-2020                  | Овощи в нарезке (помидор)**  | 60                    | 0,7                                       | 0,1                  | 2,3   | 12,8   | 0,02                           | 7,5           | 39,9   | 0,01 | 4,2    | 7,8   | 6      | 0,27                     |       |  |  |  |           |
| 54-4с-2020                  | Рассольник домашний          | 200                   | 4,6                                       | 5,7                  | 11,6  | 116,1  | 0,07                           | 8,42          | 104,2  | 0,06 | 27,6   | 50,4  | 20,2   | 0,76                     |       |  |  |  |           |
| 54-10г-2020                 | Картофель отварной в молоке  | 150                   | 4,5                                       | 5,5                  | 26,5  | 173,7  | 0,14                           | 10,9          | 8,34   | 0,12 | 62     | 109   | 33     | 1,18                     |       |  |  |  |           |
| 54-16м-2020                 | Тефтели из говядины с рисом  | 60                    | 8,7                                       | 8,8                  | 4,9   | 133,1  | 0,02                           | 0,28          | 1,11   | 0,06 | 16     | 92    | 13     | 1,18                     |       |  |  |  |           |
| 54-2соус-2020               | Соус белый основной          | 20                    | 0,5                                       | 0,8                  | 0,9   | 12,5   | 0,002                          | 0,134         | 2,9    | 0    | 1,64   | 1,9   | 0,46   | 0,06                     |       |  |  |  |           |
| 54-3хн-2020                 | Компот из чернослива         | 200                   | 0,5                                       | 0,2                  | 19,4  | 81,3   | 0                              | 0,3           | 1,5    | 0,02 | 18     | 18    | 22     | 0,67                     |       |  |  |  |           |
| Пром.                       | Хлеб пшеничный               | 60                    | 4,6                                       | 0,5                  | 29,5  | 140,6  | 0,24                           | 0,12          | 0      | 0,18 | 75     | 77,4  | 24,6   | 2,16                     |       |  |  |  |           |
| Пром.                       | Хлеб ржаной                  | 30                    | 2                                         | 0,4                  | 10    | 51,2   | 0,12                           | 0,12          | 0      | 0,09 | 21,9   | 37,5  | 12     | 0,84                     |       |  |  |  |           |
|                             | Итого за обед                | 780                   | 26,1                                      | 22                   | 105,1 | 721,3  | 0,61                           | 27,77         | 157,95 | 0,54 | 226,34 | 394   | 131,26 | 7,12                     |       |  |  |  |           |
|                             | Всего за День-1              | 1405                  | 44,6                                      | 38,7                 | 186,8 | 1271,9 | 1,25                           | 66,02         | 285,05 | 1,01 | 628,14 | 813,9 | 231,81 | 12,31                    | 60,00 |  |  |  |           |
| Количество детей на завтрак |                              |                       | Ответственный по питанию <i>Шеф</i> /ФИО/ |                      |       |        |                                |               |        |      |        |       |        |                          |       |  |  |  |           |
| Количество детей в обед     |                              |                       | /ФИО/                                     |                      |       |        |                                |               |        |      |        |       |        |                          |       |  |  |  |           |
| Количество детей в полдник  |                              |                       | Шеф повар <i>Шеф</i> /ФИО/                |                      |       |        |                                |               |        |      |        |       |        |                          |       |  |  |  |           |
| Всего детей                 |                              |                       |                                           |                      |       |        |                                |               |        |      |        |       |        |                          |       |  |  |  |           |





Для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций  
На 27.05 2025 год

| Вторник<br>Неделя 1<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     | Мг                       | Fe   |       |       |  |  |           |
| День-2                          |  |                                             |  |                 |                      |      |       |                            |               |       |        |       |       |       |                          |      |       |       |  |  |           |
| Завтрак                         |  |                                             |  |                 |                      |      |       |                            |               |       |        |       |       |       |                          |      |       |       |  |  |           |
| 54-283-2020                     |  | Свекла отварная<br>дольками                 |  | 60              | 0,9                  | 0,1  | 5,2   | 25,2                       | 0,01          | 2,67  | 0,78   | 0,02  | 21    | 24    | 13                       | 0,8  |       |       |  |  |           |
| 54-11г-2020                     |  | Картофельное пюре                           |  | 150             | 3,1                  | 5,3  | 19,8  | 139,4                      | 0,12          | 10,2  | 23,8   | 0,11  | 39    | 84    | 28                       | 1,03 |       |       |  |  |           |
| 54-25м-2020                     |  | Курица тушеная с<br>морковью                |  | 100             | 14,1                 | 5,8  | 4,4   | 126,4                      | 0,04          | 1,3   | 286    | 0,05  | 23    | 112   | 55                       | 1    |       |       |  |  |           |
| 54-21гн-2020                    |  | Какао с молоком                             |  | 200             | 4,7                  | 3,5  | 12,5  | 100,4                      | 0,04          | 0,68  | 17,3   | 0,17  | 143   | 130   | 34                       | 1,09 |       |       |  |  |           |
| Пром.                           |  | Хлеб пшеничный                              |  | 25              | 1,9                  | 0,2  | 12,3  | 58,6                       | 0,1           | 0,05  | 0      | 0,075 | 31,25 | 32,25 | 10,25                    | 0,9  |       |       |  |  |           |
| Пром.                           |  | Хлеб ржаной                                 |  | 15              | 1                    | 0,2  | 5     | 25,6                       | 0,06          | 0,06  | 0      | 0,045 | 10,95 | 18,75 | 6                        | 0,42 |       |       |  |  |           |
| Итого за завтрак:               |  |                                             |  | 550             | 25,7                 | 15,1 | 59,2  | 475,6                      | 0,37          | 14,96 | 327,88 | 0,47  | 268,2 | 401   | 146,25                   | 5,24 | 60,00 |       |  |  |           |
| Обед                            |  |                                             |  |                 |                      |      |       |                            |               |       |        |       |       |       |                          |      |       |       |  |  |           |
| 54-11з-2020                     |  | Салат из моркови с<br>яблоками****          |  | 60              | 0,6                  | 6,1  | 4,3   | 74,2                       | 0,03          | 3,63  | 733    | 0,03  | 14    | 22    | 16                       | 0,67 |       |       |  |  |           |
| 54-2с-2020                      |  | Борщ с капустой и<br>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<br>любительская              |  | 100             | 12,9                 | 4    | 6,1   | 112,2                      | 0,08          | 0,94  | 295    | 0,13  | 51    | 189   | 44                       | 1,05 |       |       |  |  |           |
| 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 |       |       |  |  |           |
| 54-31хн-2020                    |  | Компот из клубники                          |  | 200             | 0,1                  | 0,0  | 7,2   | 29,3                       | 0             | 1,2   | 0      | 0     | 65    | 1,9   | 1,4                      | 0,12 |       |       |  |  |           |
| Пром.                           |  | Хлеб ржаной                                 |  | 30              | 2                    | 0,4  | 10    | 51,2                       | 0,12          | 0,12  | 0      | 0,09  | 21,9  | 37,5  | 12                       | 0,84 |       |       |  |  |           |
| Пром.                           |  | Хлеб пшеничный                              |  | 60              | 4,6                  | 0,5  | 29,5  | 140,6                      | 0,24          | 0,12  | 0      | 0,18  | 75    | 77,4  | 24,6                     | 2,16 |       |       |  |  |           |
| Итого за обед:                  |  |                                             |  | 820             | 29,3                 | 23   | 105,6 | 745,24                     | 0,54          | 12,87 | 1188   | 0,53  | 289,4 | 460,8 | 143,8                    | 6,24 |       |       |  |  |           |
| Всего за день-2                 |  |                                             |  | 1370            | 55                   | 38,1 | 164,8 | 1221                       | 0,91          | 27,83 | 1515,9 | 1     | 557,6 | 861,8 | 290,05                   | 11,5 | 60,00 |       |  |  |           |
| Количество детей на завтрак     |  | Ответственный по питанию                    |  |                 |                      |      |       |                            |               |       |        |       |       |       |                          |      |       | /ФИО/ |  |  |           |
| Количество детей в обед         |  |                                             |  |                 |                      |      |       |                            |               |       |        |       |       |       |                          |      |       | /ФИО/ |  |  |           |
| Количество детей в полдник      |  | Шеф повар                                   |  |                 |                      |      |       |                            |               |       |        |       |       |       |                          |      |       | /ФИО/ |  |  |           |
| Всего детей                     |  |                                             |  |                 |                      |      |       |                            |               |       |        |       |       |       |                          |      |       | /ФИО/ |  |  |           |





Ha 28.05

Ha

2025 год

| Среда<br>Неделя 1           | 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-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.                       | Хлеб ржаной                                 | 25              | 1,7                      | 0,3  | 8,4   | 42,7                           | 0,1           | 0,1    | 0      | 0,1  | 18,25                    | 31,25  | 10     | 0,7  |       |           |
| Пром.                       | Фрукт (яблоко)***                           | 120             | 0,5                      | 0,5  | 11,8  | 53,3                           | 0             | 5,52   | 3,6    | 0    | 7,2                      | 132    | 10,8   | 0,48 |       |           |
|                             | Итого за завтрак:                           | 560             | 20,5                     | 20,3 | 55,5  | 485,3                          | 0,37          | 7,11   | 199,5  | 0,72 | 199,7                    | 442,2  | 63,75  | 5,76 | 60,00 |           |
| Обед                        |                                             |                 |                          |      |       |                                |               |        |        |      |                          |        |        |      |       |           |
| 54-43-2020                  | Овоши в нарезке<br>(перец)**                | 60              | 0,8                      | 0,1  | 2,9   | 15,4                           | 0,05          | 120    | 150    | 0,05 | 4,8                      | 9,6    | 4,2    | 0,3  |       |           |
| 54-7с-2020                  | Суп картофельный с<br>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-<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 | 60,00 |           |
| 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. *Васильев*

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа» № 30»

Меню

Для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций  
На 29.05 2025 года

| Четверг<br>Неделя 1<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-4                          |                       |                 |                      |   |   |                            |               |   |        |    |                          |   |    |    |           |

|                |                                 |             |             |             |              |               |             |              |               |             |               |               |               |             |  |  |  |
|----------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|--|--|
| <b>Завтрак</b> |                                 |             |             |             |              |               |             |              |               |             |               |               |               |             |  |  |  |
| 54-1-к-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        |  |  |  |
| 54-1-г-2020    | Запеканка из творога            | 75          | 14,8        | 5,3         | 10,8         | 150,6         | 0,03        | 0,15         | 25,5          | 0,15        | 112           | 145,5         | 16            | 0,43        |  |  |  |
| Пром.          | Джем фруктовый                  | 10          | 0,1         | 0,0         | 7,2          | 29            | 0,001       | 0,24         | 5             | 0,002       | 1,2           | 1,8           | 0,03          | 0,03        |  |  |  |
| Пром.          | Фрукт (мандарин)***             | 100         | 0,8         | 0,2         | 7,5          | 35            | 0,1         | 26,7         | 34            | 0           | 37            | 20            | 12            | 0,2         |  |  |  |
| 54-2-гн-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         |  |  |  |
| <b>Обед</b>    | <b>Итого за завтрак</b>         | <b>555</b>  | <b>24,6</b> | <b>10,9</b> | <b>79,4</b>  | <b>514,1</b>  | <b>1,01</b> | <b>27,62</b> | <b>85,55</b>  | <b>0,5</b>  | <b>307,7</b>  | <b>374,8</b>  | <b>76,78</b>  | <b>4,14</b> |  |  |  |
| 54-3-з-2020    | Овощи в нарезке<br>(помидор)**  | 60          | 0,7         | 0,1         | 2,3          | 12,8          | 0,04        | 15           | 79,8          | 0,02        | 8,4           | 16            | 12            | 0,54        |  |  |  |
| 54-8-с-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         |  |  |  |
| 54-11-г-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        |  |  |  |
| 54-2-суус-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        |  |  |  |
| Пром.          | Хлеб ржаной                     | 35          | 2,3         | 0,4         | 11,7         | 59,8          | 0,14        | 0,14         | 0             | 0,105       | 25,55         | 43,75         | 14            | 0,98        |  |  |  |
|                | <b>Итого за обед</b>            | <b>800</b>  | <b>32,9</b> | <b>14,9</b> | <b>110,4</b> | <b>705,6</b>  | <b>0,74</b> | <b>30,84</b> | <b>223,42</b> | <b>0,54</b> | <b>248,59</b> | <b>415,75</b> | <b>158,16</b> | <b>7,39</b> |  |  |  |
|                | <b>Всего за День-4</b>          | <b>1355</b> | <b>57,5</b> | <b>25,8</b> | <b>189,8</b> | <b>1219,7</b> | <b>1,75</b> | <b>58,46</b> | <b>308,97</b> | <b>1,04</b> | <b>556,29</b> | <b>790,55</b> | <b>234,94</b> | <b>11,5</b> |  |  |  |

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



ИП Эшматова О.Б.

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа» №309



Меню

Для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций

На 30.05 2025 год



| Пятница<br>Неделя 1 | Наименование<br>блюда                | Масса<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              |                                      |                          |                      |      |       |                                |               |       |        |      |       |       |                          |      |  |  |  |  |           |
| Завтрак             |                                      |                          |                      |      |       |                                |               |       |        |      |       |       |                          |      |  |  |  |  |           |
| 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 |  |  |  |  |           |
| 54-14р-2020         | Котлета рыбная<br>любительская       | 100                      | 12.9                 | 4    | 6.1   | 112.2                          | 0,08          | 0,94  | 295    | 0,13 | 51    | 189   | 44                       | 1,05 |  |  |  |  |           |
| 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 |  |  |  |  |           |
| 54-23гн-2020        | Кофейный напиток с<br>молоком        | 200                      | 3.8                  | 2.9  | 11.3  | 86                             | 0,03          | 0,52  | 13,3   | 0,13 | 111   | 107   | 31                       | 1,07 |  |  |  |  |           |
| Пром.               | Хлеб пшеничный                       | 30                       | 2.3                  | 0.2  | 14.8  | 70.3                           | 0,12          | 0,06  | 0      | 0,09 | 37,5  | 38,7  | 12.3                     | 1,08 |  |  |  |  |           |
| Пром.               | Хлеб ржаной                          | 20                       | 1.3                  | 0.2  | 6.7   | 34.2                           | 0,08          | 0,08  | 0      | 0,06 | 14,6  | 25    | 8                        | 0,56 |  |  |  |  |           |
|                     | Итого за завтрак                     | 520                      | 25,5                 | 14,3 | 67,3  | 500,24                         | 0,46          | 12,6  | 323,64 | 0,56 | 298,1 | 486,1 | 130,9                    | 4,98 |  |  |  |  |           |
| Обед                |                                      |                          |                      |      |       |                                |               |       |        |      |       |       |                          |      |  |  |  |  |           |
| 54-28з-2020         | Свекла отварная<br>дольками          | 60                       | 0.9                  | 0.1  | 5.2   | 25.2                           | 0,01          | 2,67  | 0,78   | 0,02 | 21    | 24    | 13                       | 0,8  |  |  |  |  |           |
| 54-1с-2020          | Щи из свежей капусты со<br>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<br>отварной говядины | 80                       | 12                   | 12.4 | 1.9   | 167.4                          | 0,03          | 0,36  | 85,7   | 0,1  | 24    | 121   | 16                       | 1,62 |  |  |  |  |           |
| 54-7хн-2020         | Компот из смородины                  | 200                      | 0.3                  | 0.1  | 8.4   | 35.4                           | 0,01          | 24    | 3,06   | 0,01 | 9,6   | 8,6   | 8,1                      | 0,36 |  |  |  |  |           |
| Пром.               | Хлеб пшеничный                       | 60                       | 4.6                  | 0.5  | 29.5  | 140.6                          | 0,24          | 0,12  | 0      | 0,18 | 75    | 77,4  | 24,6                     | 2,16 |  |  |  |  |           |
| Пром.               | Хлеб ржаной                          | 30                       | 2                    | 0.4  | 10    | 51.2                           | 0,12          | 0,12  | 0      | 0,09 | 21,9  | 37,5  | 12                       | 0,84 |  |  |  |  |           |
|                     | Итого за обед                        | 780                      | 29,9                 | 24   | 93,5  | 708,8                          | 0,49          | 38,07 | 212,94 | 0,46 | 200,9 | 340,5 | 94,1                     | 6,99 |  |  |  |  |           |
|                     | Всего за День-5                      | 1300                     | 55,4                 | 38,4 | 160,7 | 1209,1                         | 0,95          | 50,67 | 536,58 | 1,02 | 499   | 826,6 | 225                      | 12   |  |  |  |  |           |

/ФИО/

/ФИО/

/ФИО/