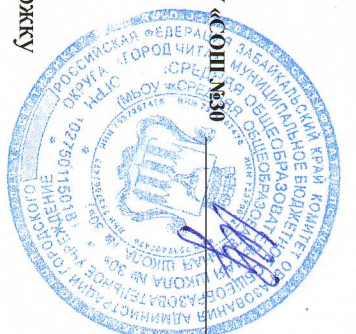


Quota

[Handwritten signature]



для организации питания обучающихся 5 – 11 классов, получающих социальную поддержку

для организации питания обучающихся 5 – 11 классов, получающих социальную поддержку

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

Sharma

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ № 30



для организации питания обучающихся 5 – 11 классов, получающих социальную поддержку

2025 год

Среды Неделя 2		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (Мг)					Минеральные вещества(мг)				
№Рецепта	Б			Ж	У	В1		С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мг	Fe	Цена,Руб.		
День-9																	
Завтрак																	
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		
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.		Фрукт	60	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		
54-21г-2020		Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8	0,44	0	0,9	0,09	78	215	70	4,45		
54-7м-2020		Шницель из говядины	75	13.7	13,1	12.4	221.3	0,05	0,09	16,6	0,12	30	138	20	1,94		
54-3соус- 2020		Соус красный	20	0.7	0.5	1.8	14.16	0,004	0,54	25,6	0	1,84	4,8	2,4	0,1		
54-32хн-2020		Компот из свежих яблок	200	0.15	0.14	9.9	41.5	0,01	1,6	1,2	0,01	58	3,8	3,1	0,79		
Пром.		Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0,12	0,06	0	0,09	37,5	38,7	12,3	1,08		
		Итого за обед	750	37,85	23,14	91,9	725,66	0,74	10,42	258,2	0,44	265,89	493,65	155	10,1		
		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>Ирина</i> /ФИО/														
Количество детей в обед																	
Количество детей в полдник			Шеф повар <i>Александр</i> /ФИО/														
Всего детей																	

Утверждаю

Утверждаю

ИП Эшматова О.Б.

Эшматова

Директор МБОУ «СОШ № 30»

М.П.



Меню
для организации питания обучающихся 5 – 11 классов, получающих социальную поддержку

на 03.04. 2025 год

Четверг Неделя 2 №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)					Цена,Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мg	Fe		
День-10																
Завтрак																
54-10-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	0,06	0,3	183	0,4	110	203	17	2,1		
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,3	0,01	4,5	7,2	3,8	0,73		
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,09	0	0,14	56,25	58,05	18,45	1,62		
Пром.	Выпечка	60	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,1	0	0,1	18,25	31,25	10	0,7		
	Итого за завтрак	590	20,9	18,7	75	551,3	0,36	14,83	193,8	0,81	200	343,2	53,4	5,73		
Обед																
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0,11	39	84	28	1,03		
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,2	0,17	9,93	3781	1,33	31	221	14	4,59		
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0	0,3	1,5	0,02	18	18	22	0,67		
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,16	0,08	0	0,12	50	51,6	16,4	1,44		
	Итого за обед	760	29,8	23,5	93,8	706	0,68	27,02	3927,9	1,74	211,3	532,3	132,2	10,7		
	Всего за День-10	1350	50,7	42,2	168,8	1257,3	1,04	41,85	4121,7	2,55	411,3	875,5	185,6	16,4		

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

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ № 30»

№ 30»

для организации питания обучающихся 5 – 11 классов, получающих многодетные

на 14.04 2025 год

Питания Неделя 2 №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)					Цена,Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мg	Fe		
День-11																
Завтрак																
54-13к-2020	Каша молочная пшеничная	100	4,1	4,6	19,3	135,1	0,7	0,27	20,5	0,9	67,5	103	19,5	1,1		
54-4гн-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.	Яблоко	150	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																
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4	0,03	12	41	7,2	0,73		
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,4	152,9	0,03	0	16,3	0,1	17	123	17	1,59		
54-3еос- 2020	Соус красный	20	0,7	0,5	1,8	14,16	0,004	0,54	25,6	0	1,84	4,8	2,4	0,1		
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	24	3,06	0,01	9,6	8,6	8,1	0,36		
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,24	0,12	0	0,18	75	77,4	24,6	2,16		
	Итого за обед	800	29,34	22	103,8	729,36	0,56	45,28	247,16	0,48	166,74	359,7	103,1	7,02		
	Всего за День-11	1350	55,74	33,9	184,2	1263,66	1,58	46,19	300,06	1,84	425,24	704,7	170,85	11,6		
Количество детей на завтрак			Ответственный по питанию <i>Шуфья</i> /ФИО/													
Количество детей в обед																
Количество детей в полдник			Шеф повар <i>Авраам</i> /ФИО/													
Всего детей																

Утверждаю

Утверждаю: Директор СОШ №30

ИП Эшматова О.Б.

Эшмат

для организации питания обучающихся 5 – 11 классов, получающих многодетные

на 05.04. 2025 год



Суббота Неделя 2	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность			Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У				В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мг	Fe	Цена.Руб.

День-12

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			
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1	0,02	0,28	1,11	0,06	16	92	13	1,18			
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,84	0,008	0,1	7	0,03	22	17,4	2,6	0,04			
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0,01	6,9	8,5	4,6	0,77			
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,12	0,06	0	0,09	37,5	38,7	12,3	1,08			
	Итого за завтрак	540	18,3	16,3	63	471,54	0,31	18,5	22,83	0,33	158,4	290,6	73,9	4,61			
Обед																	
54-21г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0	0,9	0,09	78	215	70	4,45			
54-23м-2020	Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,47	4,72	0,06	22	108	48	1,03			
54-4соус-2020	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,64	18,6	0,002	0,02	7,8	0,01	8	5,8	0,86	0,02			
54-5хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5	0	2	2,53	0	9,2	6,9	5,9	0,54			
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,24	0,12	0	0,18	75	77,4	24,6	2,16			
	Итого за обед	795	41,5	12,8	102,84	691,7	0,9	133,53	270,95	0,51	256,3	491,2	178,76	9,82			
	Всего за День-12	1335	59,8	29,1	165,84	1163,24	1,21	152,03	293,78	0,84	414,7	781,8	252,66	14,4			

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

Утверждаю:

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа» № 30»



для организации питания обучающихся 5 – 11 классов, получающих социальную поддержку

На 77.07. 2025 год

Понедельник Неделя 1		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)					Минеральные вещества(мг)					Цена.Руб.
№Рецепта	Б			Ж	У	В1		С	А(мкг)	В2	Са	Р	Mg	Fe				
День-1																		
Завтрак																		
54-1з-2020	Сыр полу, твердых сортв 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.	Выпечка	60	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,1	0	0,1	18,25	31,25	10	0,7				
	Итого за завтрак	625	18,5	16,7	81,7	550,6	0,64	38,25	127,1	0,47	401,8	419,9	100,55	5,19				
Обед																		
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	10,9	8,34	0,12	62	109	33	1,18				
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1	0,02	0,28	1,11	0,06	16	92	13	1,18				
54-2соус- 2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	0,002	0,134	2,9	0	1,64	1,9	0,46	0,06				
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0	0,3	1,5	0,02	18	18	22	0,67				
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,24	0,12	0	0,18	75	77,4	24,6	2,16				
	Итого за обед	780	26,1	22	105,1	721,3	0,61	27,77	157,95	0,54	226,34	394	131,26	7,12				
	Всего за День-1	1405	44,6	38,7	186,8	1271,9	1,25	66,02	285,05	1,01	628,14	813,9	231,81	12,31				
Количество детей на завтрак			Ответственный по питанию														/ФИО/	
Количество детей в обед																	/ФИО/	
Количество детей в полдник			Шеф повар														/ФИО/	
Всего детей																		

Утверждаю:

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа» № 30

Меню
находящихся 5 – 11 классов, получа
на 15.04. 2025 год

для организации питания обучающихся 5 – 11 классов, получающих социальную поддержку

на 15.04. 2025 год

[illegible]

Вторник Неделя 1 №Рецепта		Наименование блюда			Масса а порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)						Минеральные вещества(мг)					Цена,Руб.
				Б		Ж	У	В1		С	А(мкг)	В2	Са	Р	Mg	Fe					
День-2																					
Завтрак																					
54-11г-2020		Картофельное пюре			150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0,11	39	84	28	1,03				
54-25м-2020		Курица тушеная с морковью			100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,04	1,3	286	0,05	23	112	55	1				
54-21гн-2020		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				
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				
54-6г-2020		Рис отварной			150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0	18,4	0,03	6,9	73	24	0,49				
54-14р-2020		Котлета рыбная любительская			100	12,9	4	6,1	112,2	0,08	0,94	295	0,13	51	189	44	1,05				
54-5соус- 2020		Соус молочный натуральный			20	0,7	1,5	1,9	23,84	0,008	0,1	7	0,03	22	17,4	2,6	0,04				
54-31хн-2020		Компот из клубники			200	0,1	0,0	7,2	29,3	0	1,2	0	0	65	1,9	1,4	0,12				
Пром.		Хлеб пшеничный			60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,24	0,12	0	0,18	75	77,4	24,6	2,16				
		Итого за обед:			820	29,3	23	105,6	745,24	0,54	12,87	1188	0,53	289,4	460,8	143,8	6,24				
		Всего за день-2			1370	55	38,1	164,8	1221	0,91	27,83	1515,9	1	557,6	861,8	290,05	11,5				
Количество детей на завтрак					Ответственный по питанию: <i>А.И.Иванов</i>															/ФИО/	
Количество детей в обед																					
Количество детей в полдник					Шеф повар <i>А.И.Иванов</i>															/ФИО/	
Всего детей																					



для организации питания обучающихся 5 – 11 классов, получающих социальную поддержку

на 16.04. 2025 год

Среды		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	В1	Витамины (Мг)										Минеральные вещества(мг)						Цена,Руб.
Неделя 1	№Рецепта			Б	Ж	У			С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мg	Fe										
День-3																									
Завтрак																									
54-10-2020		Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	0,06	0,3	183	0,4	110	203	17	2,1										
54-4тн-2020		Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,3	6,9	0,07	4,5	7,2	3,8	0,73										
Пром.		Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,09	0	0,14	56,25	58,05	18,45	1,62										
		Итого за завтрак:	560	20,5	20,3	55,5	485,3	0,37	7,11	199,5	0,72	199,7	442,2	63,75	5,76										
Обед																									
54-5т-2020		Каша перловая	150	4,4	5,3	30,5	187,1	0,05	0	0,01	0,03	19,5	142,5	17,25	0,8										
54-31м-2020		Оладьи из печени по-кушевски	80	14	9,2	12,6	187,4	0,17	8,63	3363	1,18	19	214	16	4,35										
54-2хн-2020		Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	0,03	28	25	18	0,58										
Пром.		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,24	0,12	0	0,18	75	77,4	24,6	2,16										
		Итого за обед:	780	32	18,4	119,7	768,2	0,65	136,09	3680,6	1,61	182	560,6	112,85	9,93										
		Всего за День-3	1340	52,5	38,7	175,2	1253,5	1,02	143,2	3880,1	2,33	381,7	1002,8	176,6	15,7										
Количество детей на завтрак				Ответственный по питанию															/ФИО/						
Количество детей в обед																									
Количество детей в полдник				Шеф повар															/ФИО/						
Всего детей																									

Sumo

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 30»

55P43

M.II

[Handwritten signature]

Ha 17.04 2025гг



Четверг Неделя 1	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)					Цена,Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Mg	Fe		
День-4																
Завтрак																
5421-к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7	17	124,5	0,6	0,3	20,75	0,1	78,5	111	16,5	0,43		
54-2гн-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		
	Яблоко	15	15,8	0,03	150	51,80	0,01	0002	0	12,3	17,50	32,70	15	00,8		
	Итого за завтрак	555	24,6	10,9	79,4	514,1	1,01	27,62	85,55	0,5	307,7	374,8	76,78	4,14		
Обед																
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0,11	39	84	28	1,03		
54-23м-2020	Выпечка из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,47	4,72	0,06	22	108	48	1,03		
54-2соус- 2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	0,002	0,134	2,9	0	1,64	1,9	0,46	0,06		
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	0	0,02	15	0	50	4,3	2,1	0,09		
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,24	0,12	0	0,18	75	77,4	24,6	2,16		
	Итого за обед	800	32,9	14,9	110,4	705,6	0,74	30,84	223,42	0,54	248,59	415,75	158,16	7,39		
	Всего за День-4	1355	57,5	25,8	189,8	1219,7	1,75	58,46	308,97	1,04	556,29	790,55	234,94	11,5		
Количество детей на завтрак			Ответственный по питанию													
Количество детей в обед			/ФИО/													
Количество детей в полдник			Шеф повар /ФИО/													
Всего детей																

M.II

для организации питания обучающихся 5 – 11 классов, получающих социальную поддержку

на 18.04. 2025 год



Питания Неделя 1 Дневника	Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)					Минеральные вещества(мг)					Цена,Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мg	Fe			
День-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			
54-14г-2020	Котлета рыбная любительская	100	12,9	4	6,1	112,2	0,08	0,94	295	0,13	51	189	44	1,05			
54-5соч-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			
Обед	Итого за завтрак	520	25,5	14,3	67,3	500,24	0,46	12,6	323,64	0,56	298,1	486,1	130,9	4,98			
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4	0,03	12	41	7,2	0,73			
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,4	1,9	167,4	0,03	0,36	85,7	0,1	24	121	16	1,62			
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	24	3,06	0,01	9,6	8,6	8,1	0,36			
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,24	0,12	0	0,18	75	77,4	24,6	2,16			
	Итого за обед	780	29,9	24	93,5	708,8	0,49	38,07	212,94	0,46	200,9	340,5	94,1	6,99			
	Всего за День-5	1300	55,4	38,4	160,7	1209,1	0,95	50,67	536,58	1,02	499	826,6	225	12			

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

Утверждаю

Утверждаю

ИП Эшмарова О.Б.

Эшмарова О.Б.

Для организации питания обучающихся 5 – 11 классов, получающих социальную поддержку

Директор МБОУ «СОШ № 30»

Эшмарова О.Б.

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

День-6

Завтрак																
54-1к-2020	Каша молочная кукурузная	200	5,8	5,8	33	207,9	0,07	0,52	34,6	0,14	117	118	23	1,08		
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0,01	6,9	8,5	4,6	0,77		
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,09	0	0,14	56,25	58,05	18,45	1,62		
Пром.	Яблоко	100	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,1	0	0,1	18,25	31,25	10	0,7		
	Итого за завтрак	650	18,8	15,9	84,9	558,1	0,36	8,98	117,48	0,48	471,4	382,3	67,05	4,62		
Обед																
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0	19,2	0,12	15	181	120	4,04		
54-24м-2020	Циндель из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,47	4,72	0,06	22	108	48	1,03		
54-1соус- 2020	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,64	18,6	0,002	0,02	7,8	0,01	8	5,8	0,86	0,02		
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,9	41,5	0,01	1,6	1,2	0,01	58	3,8	3,1	0,79		
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,24	0,12	0	0,18	75	77,4	24,6	2,16		
	Итого за обед	795	34,95	17,94	107,74	730,9	0,7	15,09	173,52	0,53	247,5	481,1	236,16	10,1		
	Всего за День-6	1445	53,75	34,84	192,64	1289	1,06	24,07	291	1,01	718,9	863,4	303,21	14,7		

М.П.

М.П.

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

Утверждаю
ИП Эшматова О.Б. *Эшматова*

М.П

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 30»

М.П

Меню

для организации питания обучающихся 5 – 11 классов, получающих социальную поддержку



Понедельник Неделя 2 №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)					Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мg	Fe		
День-7																
Завтрак																
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	0,18	0,54	41,6	0,15	127	186	49	1,32		
54-21гн-2020	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.	Выпечка	75	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,1	0	0,1	18,25	31,25	10	0,7		
	Итого за завтрак	610	19,2	14,7	91,1	572,5	0,64	38,8	106,5	0,56	396,3	420,7	111,45	4,87		
Обед																
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2	0,07	0,72	262	0,12	20	193	44	2,2		
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	0,03	28	25	18	0,58		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,12	0,06	0	0,09	37,5	38,7	12,3	1,08		
	Итого за обед	705	25,34	27,1	93,5	718	0,34	29,76	558	0,35	144,45	345,85	110,1	5,34		
	Всего за День-7	1315	44,54	41,8	184,6	1290,5	0,98	68,56	664,5	0,91	540,75	766,55	221,55	10,2		

на _____ 2025год

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

Утверждаю
ИП Эшматова О.Б. *du med*

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №30

Меню
для организации питания обучающихся 5 – 11 классов, получающих социальную поддержку
22.04. 2025 год



Вторник Неделя 2 №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)			Минеральные вещества(мг)					Цена,Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мg	Fe	
День-8															
Завтрак															
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,1	26,5	180,8	0,07	2,01	293	0,03	19	51	18	0,89	
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,04	1,3	286	0,05	23	112	55	1	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0,01	6,9	8,5	4,6	0,77	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,09	0	0,14	56,25	58,05	18,45	1,62	
	Итого за завтрак	580	24,9	12,7	70,4	496,1	0,43	19,66	659,18	0,35	131,8	276,8	118,05	5,52	
Обед															
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	10,9	8,34	0,12	62	109	33	1,18	
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,47	4,72	0,06	22	108	48	1,03	
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,84	0,008	0,1	7	0,03	22	17,4	2,6	0,04	
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	0	0,02	15	0	50	4,3	2,1	0,09	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,24	0,12	0	0,18	75	77,4	24,6	2,16	
	Итого за обед	795	32,3	17	110,1	720,84	0,62	24,15	144,26	0,54	294,5	431	145,3	6,25	
	Всего за День-8	1375	57,2	29,7	180,5	1216,94	1,05	43,81	803,44	0,89	426,3	707,8	263,35	11,8	

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

Утверждаю

Guany

№ 30»

M.II

для организации питания обучающихся 5 – 11 классов, получающих социальную поддержку

На 23.04. 2025 год



Среда Неделя 2	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)					Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Mg	Fe		
День-9																
Завтрак																
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		
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.	Фрукт	60	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,1	0	0,1	18,25	31,25	10	0,7		
	Итого за завтрак	605	20	14,3	80,2	528,6	0,47	6,84	79,8	0,6	436,7	578,3	153,55	6,37		
Обед																
54-21г-2020	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8	0,44	0	0,9	0,09	78	215	70	4,45		
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	13.7	13,1	12.4	221.3	0,05	0,09	16,6	0,12	30	138	20	1,94		
54-3соус-2020	Соус красный	20	0.7	0.5	1.8	14.16	0,004	0,54	25,6	0	1,84	4,8	2,4	0,1		
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0.15	0.14	9.9	41.5	0,01	1,6	1,2	0,01	58	3,8	3,1	0,79		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0,12	0,06	0	0,09	37,5	38,7	12,3	1,08		
	Итого за обед	750	37,85	23,14	91,9	725,66	0,74	10,42	258,2	0,44	265,89	493,65	155	10,1		
	Всего за День-9	1355	57,85	37,44	172	1254,26	1,21	17,26	338	1,04	702,59	1071,9	308,55	16,4		
Количество детей на завтрак			Ответственный по питанию										/ФИО/			
Количество детей в обед																
Количество детей в полдник			Шеф повар										/ФИО/			
Всего детей																

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ № 30»

M.II

Меню

для организации питания обучающихся 5 – 11 классов, получающих социальную поддержку

На 27.12 2025 год



Четверг Неделя 2	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Витамины (Mг)					Минеральные вещества(мг)				Цена,Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мg	Fe		
День-10																

Завтрак														
54-10-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	0,06	0,3	183	0,4	110	203	17	2,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,3	0,01	4,5	7,2	3,8	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,09	0	0,14	56,25	58,05	18,45	1,62
Пром.	Выпечка	60	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,1	0	0,1	18,25	31,25	10	0,7
	Итого за завтрак	590	20,9	18,7	75	551,3	0,36	14,83	193,8	0,81	200	343,2	53,4	5,73

Обед														
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0,11	39	84	28	1,03
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,2	0,17	9,93	3781	1,33	31	221	14	4,59
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0	0,3	1,5	0,02	18	18	22	0,67
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,16	0,08	0	0,12	50	51,6	16,4	1,44
	Итого за обед	760	29,8	23,5	93,8	706	0,68	27,02	3927,9	1,74	211,3	532,3	132,2	10,7
	Всего за День-10	1350	50,7	42,2	168,8	1257,3	1,04	41,85	4121,7	2,55	411,3	875,5	185,6	16,4

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

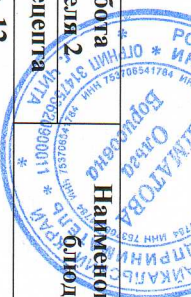
Утверждаю

Утверждаю: Директор СОШ №30

ИП: Эпиматова О.Б.

для организации питания обучающихся 5 – 11 классов, получающих многодетные

на 26.04.2025 год



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

День-12

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		
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1	0,02	0,28	1,11	0,06	16	92	13	1,18		
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,84	0,008	0,1	7	0,03	22	17,4	2,6	0,04		
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0,01	6,9	8,5	4,6	0,77		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,12	0,06	0	0,09	37,5	38,7	12,3	1,08		
	Итого за завтрак	540	18,3	16,3	63	471,54	0,31	18,5	22,83	0,33	158,4	290,6	73,9	4,61		

Обед

54-21г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0	0,9	0,09	78	215	70	4,45		
54-23м-2020	Бычковек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,47	4,72	0,06	22	108	48	1,03		
54-4соус-2020	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,64	18,6	0,002	0,02	7,8	0,01	8	5,8	0,86	0,02		
54-5хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5	0	2	2,53	0	9,2	6,9	5,9	0,54		
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,24	0,12	0	0,18	75	77,4	24,6	2,16		
	Итого за обед	795	41,5	12,8	102,84	691,7	0,9	133,53	270,95	0,51	256,3	491,2	178,76	9,82		
	Всего за День-12	1335	59,8	29,1	165,84	1163,24	1,21	152,03	293,78	0,84	414,7	781,8	252,66	14,4		

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

ИП Эшматова О.Б.

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа» № 30

16



для организации питания обучающихся 5 – 11 классов, получающих социальную поддержку

на 29.04. 2025 года

Вторник Неделя 1 №Рецепта		Наименование блюда			Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)					Минеральные вещества(мг)					Цена,Руб.
				Б		Ж	У	В1		С	А(мкг)	В2	Са	Р	Mg	Fe				
День-2																				
Завтрак																				
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0,11	39	84	28	1,03						
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,04	1,3	286	0,05	23	112	55	1						
54-21гн-2020	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						
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						
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0	18,4	0,03	6,9	73	24	0,49						
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	100	12,9	4	6,1	112,2	0,08	0,94	295	0,13	51	189	44	1,05						
54-5соус- 2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,84	0,008	0,1	7	0,03	22	17,4	2,6	0,04						
54-31хн-2020	Компот из клубники	200	0,1	0,0	7,2	29,3	0	1,2	0	0	65	1,9	1,4	0,12						
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,24	0,12	0	0,18	75	77,4	24,6	2,16						
	Итого за обед:	820	29,3	23	105,6	745,24	0,54	12,87	1188	0,53	289,4	460,8	143,8	6,24						
	Всего за день-2	1370	55	38,1	164,8	1221	0,91	27,83	1515,9	1	557,6	861,8	290,05	11,5						
Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию <i>Шеф повар</i> /ФИО/																		
Количество детей в обед																				
Количество детей в полдник																				
Всего детей																				