

ИП Эшматова О.Б. *Видимо*

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа» № 30»



Меню
для организации питания обучающихся 5 – 11 классов, получающих социальную поддержку
на 02.05.2025 год



Питания Неделя 1 №Рецепта	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		
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	100	12,9	4	6,1	112,2	0,08	0,94	295	0,13	51	189	44	1,05		
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,84	0,008	0,1	7	0,03	22	17,4	2,6	0,04		
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3	0,13	111	107	31	1,07		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,12	0,06	0	0,09	37,5	38,7	12,3	1,08		
	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																
54-1г-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>Шеф</i>	/ФИО/
Количество детей в обед				
Количество детей в полдник		Шеф повар	<i>Ш</i>	/ФИО/
Всего детей				

Утверждаю

ИП Эшматова О.Б.

М.П.

Директор

МБОУ СОШ № 30

М.П.

Суббота Неделя №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (Мг)						Минеральные вещества (мг)	Ca	P	Mg	Fe	Цена, Руб.
			Б	Ж	У		B1	C	A(мкг)	B2								

03.05.2025 10.09



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			
	Фрукт (яблоко)	100																
	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	Щнипель 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			

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



Утверждаю
ИП Эшматова О.Б.
М.П.

Меню
для организации питания обучающихся 5 – 11 классов, получающих социальную поддержку
на 05.05.2025 год



Понедельник Неделя 2 №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витамины (Мг)							Минеральные вещества(мг)	Цена,Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мг	Fe	

День-7															
Завтрак															
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеница	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.	Яблоко	60	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,1	0	0,1	18,25	31,25	10	0,7	
	Итого за завтрак	610	19,2	14,7	91,1	572,5	0,64	38,8	106,5	0,56	396,3	420,7	111,45	4,87	
Обед															
54-11м-2020	Плов из отварной 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/	/ФИО/
Количество детей в обед		
Количество детей в полдник	Шеф повар Абрамова И.Ю.	/ФИО/
Всего детей		



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



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	
Завтрак															
54-2г-2020	Макароньы 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	
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	
54-10г-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		

ИИ Эшматова О.Б.

Директор МБОУ

УТВЕРЖДАЮ
«СОЛН № 30»

«СОШ № 30»

«СОШ № 30»

«СОШ № 30»



Среда Неделя 2		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (Mг)				Минеральные вещества(мг)				
№Рецепта				Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Mg	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.		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	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		Пшениель из говядины	75	13.7	13,1	12.4	221.3	0,05	0,09	16,6	0,12	30	138	20	1,94	
54-3еоус-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 													
Количество детей в обед																
Количество детей в полдник			Шеф повар 													
Всего детей			/ФИО/													

Утверждаю:

ИП Эшматова О.Б.

Эшматова

Утверждаю:

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа» № 30»



Меню

М.П.

Для организации питания обучающихся 5 – 11 классов, получающих социальную поддержку на 13.05 2025 год



Вторник Неделя 1 №Рецепта	Наименование блюда	Масс а порц ии	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-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					
	Итого за завтрак:	550	25,7	15,1	59,2	475,6	0,37	14,96	327,88	0,47	268,2	401	146,25	5,24					
Обед																			
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0	18,4	0,03	6,9	73	24	0,49					
54-14р-2020	Котлета рыбная лобительская	100	12,9	4	6,1	112,2	0,08	0,94	295	0,13	51	189	44	1,05					
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,84	0,008	0,1	7	0,03	22	17,4	2,6	0,04					
54-31хн-2020	Компот из клубники	200	0,1	0,0	7,2	29,3	0	1,2	0	0	65	1,9	1,4	0,12					
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,24	0,12	0	0,18	75	77,4	24,6	2,16					
	Итого за обед:	820	29,3	23	105,6	745,24	0,54	12,87	1188	0,53	289,4	460,8	143,8	6,24					
	Всего за день-2	1370	55	38,1	164,8	1221	0,91	27,83	1515,9	1	557,6	861,8	290,05	11,5					

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



Меню

на 14.05 2025 года

THE

День-3

Обер	1871	0	0,01	0,03	19,5	142,5	17,25	0,8	
	20,5								
	2,3								
	1								

	Описание	ОИФ/ОИФ
<i>[Handwritten signature]</i>		

Downloaded from <http://ajphaphysiol.org/> by guest on September 11, 2012

/ОИФ/

/ОИФ/



Меню
для организации питания обучающихся 5 – 11 классов, получающих
на 15-05 2025 год

15-05



Четверг Неделя 1 №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)					Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Mg	Fe		
День-4																
Завтрак																
54-1к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7	17	124,5	0,6	0,3	20,75	0,1	78,5	111	16,5	0,43		
54-2гн-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																
54-1лг-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	Бытчек 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										/ФИО/			
Количество детей в обед																
Количество детей в подлинк			Шеф повар										/ФИО/			
Всего детей																

ИП Эшматова О.Б. *Эшматова*

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа» № 30»



Меню
для организации питания обучающихся 5 – 11 классов, получающих социальную поддержку
на 46,05 2025 год

М.П.



Питания Неделя 1 №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая 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			
54-5очс-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	/ФИО/
Количество детей в обед		
Количество детей в полдник	Шеф повар	/ФИО/
Всего детей		

Утверждаю

ИП Эшматова О.Б.

Эшматова

Директор МБОУ СОШ № 308
М.П.

Утверждаю

Эшматова

Суббота Неделя 1 №Реперта	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-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	
	Фрукт (яблоко)	100													
	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	Щипель из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,47	4,72	0,06	22	108	48	1,03	
54-1соус- 2020	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,64	18,6	0,002	0,02	7,8	0,01	8	5,8	0,86	0,02	
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,9	41,5	0,01	1,6	1,2	0,01	58	3,8	3,1	0,79	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,24	0,12	0	0,18	75	77,4	24,6	2,16	
	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	

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

Утверждено

ИП Эшматова О.Б.

М.П.

Эшматова

Утверждено

Директор МБОУ «СОШ № 30»

М.П.



Меню
для организации питания обучающихся 5 – 11 классов, получающих социальную поддержку
на 19.05.2025 год

Понедельник Неделя 2 №Рецепта		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витамины (Мг)					Минеральные вещества(Мг)					Цена,Руб.
			Б	Ж	У	В1		С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мg	Fe				
День-7																		
Завтрак																		
54-6к-2020		Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.2	37.6	274.9	0.18	0.54	41.6	0.15	127	186	49	1.32			
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.		Яблоко	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	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			
54-11м-2020																		
		Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2	0.07	0.72	262	0.12	20	193	44	2.2			
54-2хн-2020																		
		Компот из кураги	200	1	0.1	15.7	66.9	0.01	0.32	70	0.03	28	25	18	0.58			
Пром.		Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.12	0.06	0	0.09	37.5	38.7	12.3	1.08			
Пром.		Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.06	0.06	0	0.045	10.95	18.75	6	0.42			
		Итого за обед	705	25.34	27.1	93.5	718	0.34	29.76	558	0.35	144.45	345.85	110.1	5.34			
		Всего за День-7	1315	44.54	41.8	184.6	1290.5	0.98	68.56	664.5	0.91	540.75	766.55	221.55	10.2			

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



Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 30»



Меню
для организации питания обучающихся 5 – 11 классов, получающих социальную поддержку
на 20.05 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	Mg	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	
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	
54-10г-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	
54-5срус-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		/ФИО/
Количество детей в полдник	Шеф повар	/ФИО/
Всего детей		/ФИО/

Утверждаю
Директор

Директор МБОУ «СОШ № 30»

для организации питания обучающихся 5 - 11 классов, получающих социальную поддержку на 28.05 2025 год

ИП Эшматова О.Б.

Среды 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	
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	
54-23тн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86	0,03	0,52	13,3	0,13		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.	Выпечка	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	Пшеница из говядины	75	13.7	13,1	12.4	221.3	0,05	0,09	16,6	0,12	30	138	20	1,94	
54-3соус- 2020	Соус красный	20	0.7	0.5	1.8	14.16	0,004	0,54	25,6	0	1,84	4,8	2,4	0,1	
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0.15	0.14	9.9	41.5	0,01	1,6	1,2	0,01	58	3,8	3,1	0,79	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0,12	0,06	0	0,09	37,5	38,7	12,3	1,08	
	Итого за обед	750	37,85	23,14	91,9	725,66	0,74	10,42	258,2	0,44	265,89	493,65	155	10,1	
	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>А.С.С.</i> /ФИО/													
Количество детей в обед															
Количество детей в подлинк		Шеф повар <i>М.М.</i> /ФИО/													
Всего детей															

ИП Эшматова О.Б. *Эшматова*

М.П



Меню
для организации питания обучающихся 5 – 11 классов, получающих социальную поддержку
на 28.05 2025 год

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 30»



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	Mg	Fe			
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			
Обед	Итого за завтрак	590	20,9	18,7	75	551,3	0,36	14,83	193,8	0,81	200	343,2	53,4	5,73			
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0,11	39	84	28	1,03			
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,2	0,17	9,93	3781	1,33	31	221	14	4,59			
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0	0,3	1,5	0,02	18	18	22	0,67			
Пром.	Хлеб 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		/ФИО/
Количество детей в полдник	Шеф повар	/ФИО/
Всего детей		/ФИО/

Sum me of

Директор МБОУ

«СОП № 52»

На 23.05 2025 год

30.05

2025 ГОД



Пятница 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	Мг	Fe			
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			
	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			
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4	0,03	12	41	7,2	0,73			
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,4	152,9	0,03	0	16,3	0,1	17	123	17	1,59			
54-3соус- 2020	Соус красный	20	0,7	0,5	1,8	14,16	0,004	0,54	25,6	0	1,84	4,8	2,4	0,1			
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	24	3,06	0,01	9,6	8,6	8,1	0,36			
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,24	0,12	0	0,18	75	77,4	24,6	2,16			
	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>Ивет</i> /ФИО/															
Количество детей в обед																	
Количество детей в полдник		Шеф повар <i>Ивет</i> /ФИО/															
Всего детей																	

ИП Эшматова О.Б.

Утверждено

Директор МБОУ «СОШ № 30»

Утверждено



24.08.2020



Суббота Неделя 2 №Репернта	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-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	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		

ИП Эшматова О.Б.

Душанбе

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа» № 30»



Меню

для организации питания обучающихся 5 – 11 классов, получающих социальную поддержку
на 27.05.2025 год

Вторник Неделя 1	Наименование блюда	Масс а порц ии	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			
№Рецепта																	

День-2

Завтрак

54-1П-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0,11	39	84	28	1,03					
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,04	1,3	286	0,05	23	112	55	1					
54-21П-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,68	17,3	0,17	143	130	34	1,09					
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,1	0,05	0	0,075	31,25	32,25	10,25	0,9					
	Итого за завтрак:	550	25,7	15,1	59,2	475,6	0,37	14,96	327,88	0,47	268,2	401	146,25	5,24					

Обед

54-6Г-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0	18,4	0,03	6,9	73	24	0,49					
54-14Р-2020	Котлета рыбная лобительская	100	12,9	4	6,1	112,2	0,08	0,94	295	0,13	51	189	44	1,05					
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,84	0,008	0,1	7	0,03	22	17,4	2,6	0,04					
54-31П-2020	Компот из клубники	200	0,1	0,0	7,2	29,3	0	1,2	0	0	65	1,9	1,4	0,12					
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,24	0,12	0	0,18	75	77,4	24,6	2,16					
	Итого за обед:	820	29,3	23	105,6	745,24	0,54	12,87	1188	0,53	289,4	460,8	143,8	6,24					
	Всего за день-2	1370	55	38,1	164,8	1221	0,91	27,83	1515,9	1	557,6	861,8	290,05	11,5					

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

ИП Эшматова О.Б.

Виктор

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа» № 30»



Меню

М.П.

16/

для организации питания обучающихся 5 – 11 классов, получающих социальную поддержку
на 28.05. 2025 год

Среда Неделя 1 №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (Мг)					Минеральные вещества(мг)					Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	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			
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:	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																	



На 29.09 2025 год

Четверг Неделя 1 №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)						Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Mg	Fe			
День-4																	
Завтрак																	
5421к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7	17	124,5	0,6	0,3	20,75	0,1	78,5	111	16,5	0,43			
54-2гн-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	Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,47	4,72	0,06	22	108	48	1,03			
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	0,002	0,134	2,9	0	1,64	1,9	0,46	0,06			
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	0	0,02	15	0	50	4,3	2,1	0,09			
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,24	0,12	0	0,18	75	77,4	24,6	2,16			
	Итого за обед	800	32,9	14,9	110,4	705,6	0,74	30,84	223,42	0,54	248,59	415,75	158,16	7,39			
	Всего за День-4	1355	57,5	25,8	189,8	1219,7	1,75	58,46	308,97	1,04	556,29	790,55	234,94	11,5			
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.

Душес

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 30»



Меню

М.П.

Для организации питания обучающихся 5 – 11 классов, получающих социальную поддержку на 30.05.2025 год



Питания Неделя 1 №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая 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		
54-14р-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		
54-23тн-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		
	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																
54-1г-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	/ФИО/
Количество детей в обед			
Количество детей в полдник		Шеф повар	/ФИО/
Всего детей			