



Костина О.А.

Меню на 07.04.2025
для учащихся 1-4 классов

прием пищи		№ рецеп	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергетическая	Пищевые вещества		
							белки	жиры	углеводы
завтрак	гор.блюдо	174	Каша вязкая молочная из риса	220	37,83	328,00	3,10	10,20	52,90
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	2,18	56,50	0,38	0,00	13,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,72	82,20	3,21	1,40	13,10
		338	Фрукты свежие (яблоко)	155	17,38	61,10	0,52	0,52	11,44
Итого за завтрак		14	Масло сливочное крестьянское	10	16,61	66,20	0,10	7,25	0,14
				630	76,72	594,00	7,31	19,37	91,28

*Согласно приложения №9 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

*Согласно приложения №11 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов л.ожет производиться в соответствии с таблицей

*Согласно приложения №7 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 напиток (компот,чай,какао,кофейный напиток,сок) может взаимозаменять друг друга

Зав. производством  Гамзаян Н.Н.

Ответственный по питанию 



Меню на 08.04.2025

для учащихся 1-4 классов

прием пищи		№ рсца	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
							белки	жиры	углеводы
завтрак	гор.блюдо	ТТК 225	Запеканка из творога с соусом яблочным	150	55,95	306,40	10,50	4,68	55,50
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	2,18	56,50	0,38	0,00	13,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,72	82,20	3,21	1,40	13,10
		338	Фрукты свежие (яблоко)	142	15,87	61,10	0,52	0,52	11,44
Итого за завтрак				537	76,72	506,2	14,61	6,6	93,74

*Согласно приложения №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

*Согласно приложения №11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

*Согласно приложения №7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 напиток (компот,чай,какао,кофейный напиток,сок) может взаимозаменять друг друга

Зав. производством Гамзаян Н.П.

Ответственный по питанию Мещеряков



Меню на 09.04.2025

для учащихся 1-4 классов

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергетич еская	Пищевые вещества		
						белки	жиры	углеводы
завтрак	гор.блюдо	204 Макароны отварные с сыром	150	39,04	245,00	9,8	11,90	24,70
	гор.напиток	377 Чай с сахаром и лимоном	222	4,36	57,50	0,44	0,00	13,90
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,72	82,20	3,21	1,40	13,10
		338 Фрукты свежие (яблоко)	130	13,99	61,1	0,52	0,52	11,44
		14 Масло сливочное крестьянское	10	16,61	66,2	0,1	7,25	0,14
итого за завтрак			542	76,72	512,00	14,07	21,07	63,28

*Согласно приложения №9 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

*Согласно приложения №11 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

*Согласно приложения №7 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 напиток (компот,чай,какао,кофейный напиток,сок) может взаимозаменять друг друга

Зав. производством Гамзаян Н.Н.

Ответственный по питанию Меев



Меню на 09.04.2025
для учащихся 1-4 классов

прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергетическая	Пищевые вещества		
						белки	жиры	углеводы
завтрак	гор.блюд	204 Макароны отварные с сыром	150	39,04	245,00	9,8	11,90	24,70
	гор.напиток	377 Чай с сахаром и лимоном	222	4,36	57,50	0,44	0,00	13,90
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,72	82,20	3,21	1,40	13,10
		338 Фрукты свежие (яблоко)	130	13,99	61,1	0,52	0,52	11,44
		14 Масло сливочное крестьянское	10	16,61	66,2	0,1	7,25	0,14
Итого за завтрак			542	76,72	512,00	14,07	21,07	63,28

*Согласно приложения №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

*Согласно приложения №11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

*Согласно приложения №7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 напиток (компот, чай, какао, кофейный напиток, сок) может взаимозаменять друг друга

Зав. производством  Гамзаян Н.Н.

Ответственный по питанию 



Меню на 10.04.2025

для учащихся 1-4 классов

прием пищи		№ рец	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергети ческая	Пищевые вещества		
завтрак	гор.блюдо	291	Плов из птицы	150	48,61	326,00	15,40	17,80	26,00
	гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	222	4,36	57,50	0,44	0,00	13,90
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	3,62	82,20	3,21	1,40	13,10
		338	Фрукты свежие (яблоко)	150	16,8	61,10	0,52	0,52	11,44
			Хлеб ржано-пшеничный	32	3,33	46,40	1,12	0,22	9,88
Итого за завтрак				594	76,72	573,20	20,69	19,94	74,32

*Согласно приложения №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

*Согласно приложения №11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

*Согласно приложения №7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 напиток (компот, чай, какао, кофейный напиток, сок)

Зав. производством  Гамзаян Н.Н.

Ответственный по питанию 



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №30

Костина О.А.

Меню на 11.04.2025
для учащихся 1-4 классов

прием пищи		№ рец.	Наименование блюда	вес блюда	Цена	энергети ческая	Пищевые вещества		
завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная из крупы (манная)	200	40,65	263,00	5,50	9,60	38,60
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	2,18	56,50	0,38	0,00	13,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,72	82,20	3,21	1,40	13,10
		338	Фрукты свежие (яблоко)	130	14,56	61,10	0,52	0,52	11,44
		14	Масло сливочное крестьянское	10	16,61	66,20	0,10	7,25	0,14
Итого за завтрак				585	76,72	529,00	9,71	18,77	76,98

*Согласно приложения №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

*Согласно приложения №11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

*Согласно приложения №7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 напиток (компот,чай,какао,кофейный напиток,сок) может взаимозаменять друг друга

Зав. производством Гамзаян П.Н.

Ответственный по питанию Мещеряков



Меню на 07.04.2025

прием пищи		№ рсц	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергетич еская	Пищевые вещества		
	закуска	71	Овощи свежие (огурец)	50	16,98	6,60	0,42	0,06	1,14
обед	1 блюдо	88	Суп крестьянский из пшеничной крупы	250	10,33	105,00	2	6,19	10,30
	2 блюдо	279	Тефтели из говядины 50/60	110	47,16	168,00	8,64	10,00	10,70
	гарнир	309	Макароны отварные	150	13,1	191,00	5,2	3,70	34,20
	сладкое	342	Компот из яблок свежих	200	7,66	113,00	0,18	0,16	27,70
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,72	82,20	3,21	1,40	13,10
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	20	2,05	46,40	1,32	0,22	9,88
Итого за обед				810	100,00	712,20	20,97	21,73	107,02

*Согласно приложения №9 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

*Согласно приложения №11 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

*Согласно приложения №7 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 напитков (компот, чай, какао, кофейный напиток, сок) может взаимозаменять друг друга

Зав. производством  Гамзаян Н.Н.

Ответственный по питанию 



Меню на 08.04.2025

прием пищи		№ рсца	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
							белки	жиры	углеводы
Обед	закуска	71	Помидор свежий	52	19,66	8,1	0,66	0,06	1,34
	1 блюдо	103	Суп картофельный с макаронами	250	13,29	137,00	2,9	5,2	19,60
	2 блюдо	ТТК 290	Рагу из птицы 80/150	230	53,62	329,00	21,2	19,50	17,10
	сладкое	388	Напиток из шиповника	200	8,66	112,00	0,66	0,25	26,80
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,72	82,20	3,21	1,40	13,10
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	20	2,05	46,40	1,12	0,22	9,88
итого за обед				782	100,00	714,70	29,75	26,63	87,82

*Согласно приложения №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

*Согласно приложения №11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

*Согласно приложения №7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 напиток (компот, чай, какао, кофейный напиток, сок) может взаимозаменять друг друга

Зав. производством  Гамзаян Н.Н.

Ответственный по питанию 



Меню на 09.04.2025

прием пищи	№ рецеп	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергетическая	Пищевые вещества		
						белки	жиры	углеводы
обед	закуска	70 Овощи соленные (огурец)	60	17,48	8,1	0,66	0,06	1,34
	1блюда	82 Борщ с картофелем и капустой	250	12,18	110,00	1,7	4,9	14,80
	2блюда	294 Котлеты из птицы	100	39,28	198,00	13,8	10,60	12,60
	гарнир	173 Каша пшеничная рассыпчатая	150	13,66	192,00	6,9	4,9	30,00
	сладкое	349 Компот из кураги	200	12,63	117,00	0,5	0	28,90
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,72	82,20	3,21	1,40	13,10
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,05	46,40	1,12	0,22	9,88
Итого за обед			810	100,00	753,70	27,89	22,08	110,62

*Согласно приложения №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

*Согласно приложения №11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

*Согласно приложения №7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 напиток (компот, чай, какао, кофейный напиток, сок) может взаимозаменять друг друга

Зав. производством Гамзаян Н.Н.

Ответственный по питанию



Меню на 10.04.2025

прием пищи		№ рец	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергети ческая	Пищевые вещества		
							белки	жиры	углеводы
обед	закуска	71	Овощи свежие (огурец)	43	14,86	6,60	0,42	0,06	1,14
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	11,45	162,00	5,30	5,20	23,50
	2 блюдо	234	Котлета рыбная с соусом томатным	100	36,92	173,00	11,10	6,90	11,80
	гарнир	312	Пюре картофельное	150	26,12	138,00	3,13	4,50	21,20
	сладкое	1010*	Напиток яблочный	200	5,88	112,00	0,66	0,25	26,80
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	2,72	82,20	3,21	1,40	13,10
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	20	2,05	46,40	1,12	0,22	9,88
Итого за обед				793	100,00	720,20	24,94	18,53	107,42

*Согласно приложения №9 к СанПиН 2 3/2 4 3590-20 вес фруктов не менее 100gr

*Согласно приложения №11 к СанПиН 2 3/2 4 3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

*Согласно приложения №7 к СанПиН 2 3/2 4 3590-20 напиток (компот, чай, какао, кофейный напиток, сок) может взаимозаменять друг друга

Зав. производством  **Гамзаян Н.Н.**

Ответственный по питанию 



Меню на 11.04.2025

прием пищи		№ рец.	Наименование блюда	вес блюда	Цена	энергети ческая	Пищевые вещества		
							белки	жиры	углеводы
обед	закуска	71	Овощи свежие (помидор)	42	16,4	6,6	0,42	0,06	1,14
	1блюдо	101	Суп картофельный с крупой пшено	250	13,27	134,00	2,20	5,10	20,00
	2блюдо	ТТК293	Птица запеченная	100	35,96	198,00	13,80	10,60	12,60
	гарнир	302	Капна рассыпчатая гречневая	150	17,04	191,00	5,50	3,80	33,80
	напиток	349	Компот из изюма	200	12,56	117,00	0,50	0,00	28,90
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	2,72	82,20	3,21	1,40	13,10
Итого за обед				792	100,00	775,20	26,75	21,18	119,42

*Согласно приложения №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

*Согласно приложения №11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

*Согласно приложения №7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 напиток (компот, чай, какао, кофейный напиток, сок) может взаимозаменять друг друга

Зав. производством  Гамзаян Н.Н.

Ответственный по питанию 