



Утверждаю
 Директор ООО "Дружба"
Марьева М.П.



Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №30
Костина О.А.

Меню на 27.01.2025
 для учащихся 1-4 классов

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергетич еская	Пищевые вещества			
						белки	жиры	углеводы	
завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная из риса	220	39,30	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)	142	15,91	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				617	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 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 28.01.2025
 для учащихся 1-4 классов

прием пищи	№ реца	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергетич еская ценность	Пищевые вещества			
						белки	жиры	углеводы	
завтрак	гор.блюда	ТТК 225	Запеканка из творога с соусом яблочным	150	55,91	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	45	4,07	82,20	3,21	1,40	13,10
		338	Фрукты свежие (яблоко)	130	14,56	61,10	0,52	0,52	11,44
Итого за завтрак				540	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  Гамзайн Н.Н.

Ответственный по питанию 

Утверждаю
Директор ООО "Дружба"



Марьева Т.П.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №30



Костина О.А.

Меню на 29.01.2025
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	38,33	245,00	9,8	11,90	24,70
	гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	222	3,72	57,50	0,44	0,00	13,90
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	3,50	82,20	3,21	1,40	13,10
		338	Фрукты свежие (яблоко)	130	14,56	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				552	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 Гамзян Н.Н.

Ответственный по питанию

Утверждаю
 Директор ООО "Дружба"

 Марьева Е.Н.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №30

 Костина О.А.

Меню на 30.01.2025
 для учащихся 1-4 классов


прием пищи	№ рец	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергети ческая	Пищевые вещества			
						белки	жиры	углеводы	
завтрак	гор.блюдо	291	Плов из птицы	150	44,53	326,00	15,40	17,80	26,00
	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
		70	Овощи солёные (огурец)	60	12,73	8,10	0,55	0,06	1,34
Итого за завтрак				585	76,72	533,90	20,06	19,78	65,58

*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 И.И.

Ответственный по питанию 

Утверждаю
Директор ООО "Дружба"



Марьсва Т.И.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №30



Костина О.А.

Меню на 31.01.2025
для учащихся 1-4 классов

прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	вес блюда	Цена	энергети ческая	Пищевые вещества			
						белки	жиры	углеводы	
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 Н.Н.

Ответственный по питанию 



Утверждаю
 Директор ООО "Дружба"
Марьева Т.П.



Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №30
Костина О.А.

Меню на 27.01.2025
 для учащихся 1-4 классов

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергетич еская	Пищевые вещества			
						белки	жиры	углеводы	
обед	закуска	70	Огурец соленый	45	13,82	8,10	0,66	0,06	1,34
	1 блюдо	88	Суп крестьянский из пшеничной крупы	200	8,34	105,00	2	6,19	10,30
	2 блюдо	279	Тефтели из говядины 50/60	110	47,08	168,00	8,64	10,00	10,70
	гарнир	309	Макароны отварные	150	13,1	191,00	5,2	3,70	34,20
	сладкое	348	Компот из кураги	200	12,63	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	2,31	46,40	1,32	0,22	9,88
Итого за обед			755	100	713,7	21,21	21,73	107,22	

*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 Мус



Меню на 28.01.2025
для учащихся 1-4 классов

прием пищи	№ реца	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергетическая ценность	Пищевые вещества			
						белки	жиры	углеводы	
Обед	закуска	71	Огурец свежий	47	16,00	6,1	0,44	0,06	1,34
	1 блюдо	103	Суп картофельный с макаронами	250	10,40	137,00	2,9	5,2	19,60
	2 блюдо	ТТК 290	Рагу из птицы 80/150	230	62,69	329,00	21,2	19,50	17,10
	сладкое	1010*	Напиток яблочный	200	5,88	106,00	0,12	0,21	25,20
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,72	82,20	3,21	1,40	13,10
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	20	2,31	46,40	1,12	0,22	9,88
итого за обед				777	100,00	706,7	28,99	26,59	86,22

*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 *Гамзян Н.Н.* Гамзян Н.Н.

Ответственный по питанию *М.П.*



Утверждаю
 Директор ООО "Дружба"

 Марьева Т.И.



Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №30

 Костина О.А.

Меню на 29.01.2025
 для учащихся 1-4 классов

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергетич еская	Пищевые вещества			
						белки	жиры	углеводы	
обед	закуска	70	Огурец соленый	37	11,65	8,10	0,66	0,06	1,34
	1блюдо	82	Борщ с картофелем и капустой	250	10,64	110,00	1,7	4,9	14,80
	2блюдо	294	Котлета из птицы	105	53,45	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 сухофруктов	200	5,57	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	2,31	46,40	1,12	0,22	9,88
Итого за обед			792	100	753,7	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 _____

Утверждаю
Директор ООО "Дружба"



Марьева Т.П.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №30



Костина О.А.

Меню на 30.01.2025

для учащихся 1-4 классов

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергети ческая	Пищевые вещества			
						белки	жиры	углеводы	
обед	1 блюдо	102 Суп картофельный с горохом	250	9,53	162,00	5,30	5,20	23,50	
	2 блюдо	234 Котлета рыбная	105	55,81	173,00	11,10	6,90	11,80	
	гарнир	312 Пюре картофельное	150	21,47	138,00	3,13	4,50	21,20	
	сладкое	342 Компот из яблок свежих	200	7,66	106,00	0,12	0,21	25,20	
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	2,72	82,20	3,21	1,40	13,10
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	20	2,31	46,40	1,12	0,22	9,88
Итого за обед			755	100	707,60	23,98	18,43	104,68	

*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 ООО "Дружба"


Марьева Т.И.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №30


Костина О.А.

Меню на 31.01.2025
для учащихся 1-4 классов

присл. пищи	№ рец.	Наименование блюда	вес блюда	Цена	энергети ческая	Пищевые вещества			
						белки	жиры	углеводы	
обед	закуска	70	Огурец соленый	60	17,36	8,10	0,66	0,06	1,34
	1блюдо	101	Суп картофельный с крупой пшено	250	10,42	134,00	2,20	5,10	20,00
	2блюдо	ГТК293	Птица запеченая	100	41,72	198,00	13,80	10,60	12,60
	гарнир	302	Каша рассыпчатая гречневая	150	16,81	191,00	5,50	3,80	33,80
	напиток	388	Напиток из шиповника	200	8,66	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	2,31	46,40	1,12	0,22	9,88
Итого за обед			810	100	771,7	27,15	21,43	117,52	

*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 