



# МЕНЮ

МАОУ СОШ № 30 12 лет и старше

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше

№	Вес блюда	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	T, мкг	B1, мкг	C, мг			
<b>1 день</b>																			
<b>Обед</b>																			
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100	1,51	0,00	6,13	11,84	106,23	16,45	22,2	48,29	0,71	0	563,67	2,83	0,06	3,44			
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	23,6	127,39266	16,5	22,83	59,34	0,99	0	242,1	1,24	0,1	6,12			
4/9	Плов из мяса кур	220	20,16	16,58	16,36	2,39	42,16	395,27426	24,46	38,71	182,58	1,89	35,42	372,06	1,96	0,07	1,22		
6/10	Комлот из курати	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839028	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29		
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0			
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0		
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>32,41</b>	<b>16,58</b>	<b>25,86</b>	<b>11,89</b>	<b>143,28</b>	<b>919,43</b>	<b>99,61</b>	<b>120,50</b>	<b>377,85</b>	<b>5,73</b>	<b>35,42</b>	<b>1283,17</b>	<b>7,58</b>	<b>0,32</b>	<b>11,07</b>		
<b>Итого за день</b>																			
<b>2 день</b>																			
<b>Обед</b>																			
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,20	1,44	3,66	0,32	16,76	111,34	70,41	26,04	87,77	0,78	20	224,35	0,17	0,1	6,06		
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0,00	0,25	0,29	16,97	80,61	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0		
8/5	Затеканка (сырники) из творога	190	32,11	30,90	18,24	1,92	25,51	397,54	268,84	39,37	350,48	0,96	106,5	121,98	1,43	0,07	0,44		
-	Молоко стученное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2		
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	0,02	0,02	8,85	34,02	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0			
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0			
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0		
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>46,50</b>	<b>33,78</b>	<b>25,24</b>	<b>3,92</b>	<b>138,51</b>	<b>959,54</b>	<b>441,25</b>	<b>106,65</b>	<b>579,35</b>	<b>6,46</b>	<b>134,9</b>	<b>362,38</b>	<b>2,85</b>	<b>0,32</b>	<b>19,2</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>46,50</b>	<b>33,78</b>	<b>25,24</b>	<b>3,92</b>	<b>138,51</b>	<b>959,54</b>	<b>441,25</b>	<b>106,65</b>	<b>579,35</b>	<b>6,46</b>	<b>134,9</b>	<b>362,38</b>	<b>2,85</b>	<b>0,32</b>	<b>19,2</b>		

3 день

Обед

-	Огулец соленый	60	0,47	0,00	0,06	0,06	1,47	8,40	13,52	8,23	14,11	0,35	0	3	0,06	0,01	2,94
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	0	5,56	5,56	24,31	164,05552	36,44	39,93	107,14	2,04	0	252,28	2,47	0,21	5,65
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,10286	40,75	36,42	104,19	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	8,02	105,35375	58,68	43,56	201,96	0,77	27,13	28,15	0,26	0,09	0,64
-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,54	77,832	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
-	Фрукты	-	0,50	0,00	0,50	0,50	14,50	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>31,47</b>	<b>13,28</b>	<b>13,57</b>	<b>7,73</b>	<b>138,15</b>	<b>787,28925</b>	<b>195,99</b>	<b>165,39</b>	<b>516,95</b>	<b>11,3</b>	<b>49,63</b>	<b>320,14</b>	<b>3,99</b>	<b>0,58</b>	<b>31,87</b>
<b>Итого за день</b>			<b>31,47</b>	<b>13,28</b>	<b>13,57</b>	<b>7,73</b>	<b>138,15</b>	<b>787,28925</b>	<b>195,99</b>	<b>165,39</b>	<b>516,95</b>	<b>11,3</b>	<b>49,63</b>	<b>320,14</b>	<b>3,99</b>	<b>0,58</b>	<b>31,87</b>

4 день

Обед

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,13	5,42	5,41	18,76	131,11865	24,37	25,8	72,8	0,96	4,5	311	2,46	0,08	7,21
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,93	0,04	5,26	2,07	41,42	234,2306	15,05	121,5	178,66	4,17	18	21,53	0,56	0,23	0
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	11,62	10,91	28,84	0,09	5,37	326,427	13,48	21,1	138,77	1,49	17	22,5	0,48	0,3	0,45
30/10	Чай с молоком	180	2,63	2,56	2,84	0,02	13	85,677329	105,02	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03	0,47
-	Хлеб пшеничный	20	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>31,97</b>	<b>13,62</b>	<b>49,21</b>	<b>14,43</b>	<b>126,59</b>	<b>1056,69</b>	<b>194,91</b>	<b>212,18</b>	<b>567,94</b>	<b>8,86</b>	<b>57,5</b>	<b>384,63</b>	<b>6,78</b>	<b>0,75</b>	<b>17,34</b>
<b>Итого за день</b>			<b>31,97</b>	<b>13,62</b>	<b>49,21</b>	<b>14,43</b>	<b>126,59</b>	<b>1056,69</b>	<b>194,91</b>	<b>212,18</b>	<b>567,94</b>	<b>8,86</b>	<b>57,5</b>	<b>384,63</b>	<b>6,78</b>	<b>0,75</b>	<b>17,34</b>



5 день

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0,00	5,97	5,97	9,01	89,86	34,08	19,3	37,99	1,24	0	1,98	2,74	0,01	1,94
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	9,26	68,439018	37,57	19,11	39,63	0,63	4,5	310,63	1,27	0,04	13,56
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,72821	12,64	8,61	47,79	0,87	10,8	20,25	0,96	0,08	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,69521	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
20	Кисель из концентрата	180	0	0	0	0	6,09	24,982776	0,07	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>31,01</b>	<b>13,65</b>	<b>13,64</b>	<b>25,86</b>	<b>11,95</b>	<b>119,40</b>	<b>824,40</b>	<b>138,32</b>	<b>81,63</b>	<b>314,80</b>	<b>5,52</b>	<b>60,74</b>	<b>392,04</b>	<b>6,84</b>	<b>0,26</b>	<b>15,83</b>
<b>Итого за день</b>		<b>31,01</b>	<b>13,64</b>	<b>25,86</b>	<b>11,94</b>	<b>119,41</b>	<b>824,4</b>	<b>138,32</b>	<b>81,62</b>	<b>314,8</b>	<b>5,52</b>	<b>60,74</b>	<b>392,03</b>	<b>6,84</b>	<b>0,27</b>	<b>15,83</b>	

6 день

Обед

2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0,13	5,25	5,22	12,71	102,52873	40,02	21,11	47,15	0,93	4,5	210,55	2,4	0,04	10,81
37/8	Тефтели из мяса свинины в молочном соусе	90	6,97	6,43	17,21	0,07	4,85	200,61526	28,92	15,5	96,66	0,98	21,6	24,24	0,31	0,23	2,28
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,91365	13,01	101,33	148,1	3,48	0	1,07	0,43	0,19	0
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,659836	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,97525	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>18,8</b>	<b>6,55</b>	<b>22,44</b>	<b>4,96</b>	<b>80,57</b>	<b>582,95</b>	<b>90,42</b>	<b>148,24</b>	<b>324,88</b>	<b>6,13</b>	<b>26,1</b>	<b>336,27</b>	<b>2,36</b>	<b>0,52</b>	<b>16,62</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>18,8</b>	<b>6,55</b>	<b>22,44</b>	<b>4,96</b>	<b>80,57</b>	<b>582,95</b>	<b>90,42</b>	<b>148,24</b>	<b>324,88</b>	<b>6,13</b>	<b>26,1</b>	<b>336,27</b>	<b>2,36</b>	<b>0,52</b>	<b>16,62</b>	

7 день

Обед

47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100	1,51	0,00	6,13	6,13	11,84	106,23	16,45	22,2	48,29	0,71	0	563,67	2,83	0,06	3,44
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0,00	2,45	2,45	23,60	127,39	16,5	22,83	59,34	0,99	0	242,1	1,24	0,1	6,12
43/3	Рис отварной	180	5,81	0,05	5,09	0,82	61,22	314,79596	12,2	40,15	119,69	0,86	24	27	0,4	0,06	0
5/9	Виточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,70	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839028	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>32,89</b>	<b>13,53</b>	<b>27,03</b>	<b>11,95</b>	<b>171,63</b>	<b>1047,65</b>	<b>127,31</b>	<b>137,75</b>	<b>441,15</b>	<b>5,91</b>	<b>69,44</b>	<b>996,89</b>	<b>7,33</b>	<b>0,37</b>	<b>10,18</b>
<b>Итого за день</b>			<b>32,89</b>	<b>13,53</b>	<b>27,03</b>	<b>11,95</b>	<b>171,63</b>	<b>1047,65</b>	<b>127,31</b>	<b>137,75</b>	<b>441,15</b>	<b>5,91</b>	<b>69,44</b>	<b>996,89</b>	<b>7,33</b>	<b>0,37</b>	<b>10,18</b>

8 день

Обед

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	9,26	68,439018	39,19	19,2	39,95	0,65	4,5	310,63	1,27	0,04	13,56
11/8	Печень в молочном соусе курдюная	100	16,44	1,43	6,15	0,06	5,67	143,56	54,19	6,73	42,73	0,11	10	18,5	0,09	0,02	0,09
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,85	34,022009	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>31,81</b>	<b>1,6</b>	<b>14,13</b>	<b>4,92</b>	<b>124,03</b>	<b>739,29</b>	<b>142,61</b>	<b>64,72</b>	<b>207,89</b>	<b>5,98</b>	<b>25,3</b>	<b>356,03</b>	<b>3,13</b>	<b>0,24</b>	<b>26,15</b>
<b>Итого за день</b>			<b>31,81</b>	<b>1,6</b>	<b>14,13</b>	<b>4,92</b>	<b>124,03</b>	<b>739,29</b>	<b>142,61</b>	<b>64,72</b>	<b>207,89</b>	<b>5,98</b>	<b>25,3</b>	<b>356,03</b>	<b>3,13</b>	<b>0,24</b>	<b>26,15</b>

9 день

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0,00	5,97	5,97	9,01	89,86	34,08	19,3	37,99	1,24	0	1,98	2,74	0,01	1,94
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	0	5,56	5,56	24,31	164,05552	36,44	39,93	107,14	2,04	0	252,28	2,47	0,21	5,65
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,10286	40,75	36,42	104,19	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	8,02	105,35375	58,68	43,56	201,96	0,77	27,13	28,15	0,26	0,09	0,64
-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,54	77,832	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>31,88</b>	<b>13,28</b>	<b>18,98</b>	<b>13,14</b>	<b>131,19</b>	<b>807,90</b>	<b>196,55</b>	<b>165,21</b>	<b>527,08</b>	<b>9,48</b>	<b>49,63</b>	<b>312,87</b>	<b>6,42</b>	<b>0,54</b>	<b>18,37</b>
<b>Итого за день</b>			<b>31,88</b>	<b>13,28</b>	<b>18,98</b>	<b>13,14</b>	<b>131,19</b>	<b>807,90</b>	<b>196,55</b>	<b>165,21</b>	<b>527,08</b>	<b>9,48</b>	<b>49,63</b>	<b>312,87</b>	<b>6,42</b>	<b>0,54</b>	<b>18,37</b>

10 день

Обед

2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0,13	5,25	5,22	12,71	102,52873	40,02	21,11	47,15	0,93	4,5	210,55	2,4	0,04	10,81
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	2,4	5,61	0,72	35,11	223,05496	91,87	11,81	88,59	0,82	22,14	41,67	0,96	0,05	0,03
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,09	10,74	20,71	1,63	9,29	272,15391	33,97	19,81	125,56	1,28	4	5,5	1,24	0,36	0,07
30/10	Чай с лимоном	180	2,63	2,56	2,84	0,02	13	85,677329	105,02	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03	0,47
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>31,46</b>	<b>15,83</b>	<b>35,29</b>	<b>8,46</b>	<b>114,93</b>	<b>895,11</b>	<b>284,88</b>	<b>83,5</b>	<b>399,83</b>	<b>4,7</b>	<b>48,64</b>	<b>277,92</b>	<b>5,16</b>	<b>0,56</b>	<b>11,36</b>
<b>Итого за день</b>			<b>31,46</b>	<b>15,83</b>	<b>35,29</b>	<b>8,46</b>	<b>114,93</b>	<b>895,11</b>	<b>284,88</b>	<b>83,5</b>	<b>399,83</b>	<b>4,7</b>	<b>48,64</b>	<b>277,92</b>	<b>5,16</b>	<b>0,56</b>	<b>11,36</b>



11 день

Обед

-	Огурец соленый	60	0,47	0,00	0,06	0,06	1,47	8,40	13,52	8,23	14,11	0,35	0	3	0,06	0,01	2,94
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,23	0,13	5,38	5,36	15,66	117,6812	28,59	24,59	59,23	0,92	4,5	211,6	2,39	0,08	10,51
39/3	Каша гречневая расыпчатая	180	7,93	0,04	5,26	2,07	41,42	234,2306	15,05	121,5	178,66	4,17	18	21,53	0,56	0,23	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,69521	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0	0,09	0,09	13,14	50,161509	3,93	1,03	1	0,2	0	58,59	0,23	0,01	35,1
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			32,28	13,65	24,1	10,08	125,8	830,86364	115,05	189,96	442,39	8,41	67,94	353,9	5,11	0,46	48,88
Итого за день.			32,28	13,65	24,1	10,08	125,8	830,86364	115,05	189,96	442,39	8,41	67,94	353,9	5,11	0,46	48,88

12 день

Обед

18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	23,6	127,39266	18,29	22,93	59,69	1	0	242,1	1,24	0,1	6,12
37/8	Тефтели из мяса свинины в молочном соусе	90	6,97	6,43	17,21	0,07	4,85	200,61526	28,92	15,5	96,66	0,98	21,6	24,24	0,31	0,23	2,28
11/3	Капуста тушеная	180	4,2	0	3,42	3,89	20,83	121,33901	98,27	36,54	73,23	1,34	0	366,12	1,94	0,06	37,56
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,73501	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,97525	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед'			17,91	6,43	23,65	6,97	86,02	609,4	158,6	87,86	270,19	4,51	21,6	697,81	4,09	0,44	84,96
Итого за день			17,91	6,43	23,65	6,97	86,02	609,4	158,6	87,86	270,19	4,51	21,6	697,81	4,09	0,44	84,96