

000

Столовая

МБОУ "СШ № 30"

2023 г.

2н1д

I смена

**Меню основного питания**  
для обучающихся, питающихся только за бюджетные средства

№	Наименование блюда	Выход (г, мл, шт.)	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Комплекс горячего питания для обучающихся 1-4 классов (на 160 руб.)</b>				
1	Каша пшеничная молочная жидкая 200/10	210	32,66	226
2	Соус вишневый с ягодами	20	9,65	46
3	Какао-напиток «Виташока», обогащенный витаминами	200	25,53	86
4	Хачапури с сыром и творогом	80	38,55	199
5	Фрукты свежие (груши)	120	53,61	52
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>160,00</b>	<b>609</b>
<b>Комплекс горячего питания для обучающихся 1-4 классов льготной категории (на 398 руб.)</b>				
<b>Завтрак</b>				
1	Каша пшеничная молочная жидкая 200/10	210	32,66	226
2	Соус вишневый с ягодами	20	9,65	46
3	Какао-напиток «Виташока», обогащенный витаминами	200	25,53	86
4	Хачапури с сыром и творогом	80	38,55	199
5	Фрукты свежие (груши)	120	53,61	52
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>		<b>609</b>
<b>Обед</b>				
1	Маринад овощной с томатом	60	9,28	74
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой со сметаной, зеленью 250/10/3	263	31,34	111
3	Говядина отварная (для первых блюд)	15	31,79	43
4	Пельмени н/ф «Сытные» отварные	170	135,27	271
5	Соус томатный «Помидорка»	30	5,11	23
6	Напиток «Садовая ягода»	200	17,21	50
7	Хлеб «Полезный» (из ржаного-пшеничной муки)	30	4,00	50
8	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	30	4,00	62
	<b>Итого:</b>	<b>798</b>		<b>684</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1428</b>	<b>398,00</b>	<b>1293</b>
<b>Комплекс горячего питания для обучающихся 5-11 классов льготной категории (на 398 руб.)</b>				
<b>Завтрак</b>				
1	Каша пшеничная молочная жидкая 200/10	210	32,66	226
2	Соус вишневый с ягодами	20	9,65	46
3	Какао-напиток «Виташока», обогащенный витаминами	200	25,53	86
4	Хачапури с сыром и творогом	100	46,22	249
5	Фрукты свежие (яблоки)	120	27,49	47
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>		<b>654</b>
<b>Обед</b>				
1	Маринад овощной с томатом	100	15,46	123
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой со сметаной 250/10	260	31,07	110
3	Говядина отварная (для первых блюд)	15	31,79	43
4	Зелень укропа, петрушки свежая	3	2,70	1
5	Пельмени н/ф «Сытные» отварные	180	143,23	286
6	Соус томатный «Помидорка»	40	6,81	31
7	Напиток из плодов шиповника	200	13,39	59
8	Хлеб «Полезный» (из ржаного-пшеничной муки)	30	4,00	50
9	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	60	8,00	125
	<b>Итого:</b>	<b>888</b>		<b>828</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1538</b>	<b>398,00</b>	<b>1482</b>
<b>Комплекс питания для обучающихся 5-11 классов (на 48,28 руб.)</b>				
1	Каша пшеничная молочная жидкая 250/10	260	37,59	266
2	Чай с сахаром 200/10	210	4,02	36
3	Батон «Вкусный»	50	6,67	104
	<b>Итого:</b>		<b>48,28</b>	<b>406</b>



\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

000

Столовая МБОУ "СШ № 30"

"И.И. Сидорин" 2023 г.

2н10

**Меню основного питания**  
для обучающихся, питающихся за счет бюджетных средств и родительской платы

№	Наименование блюда	Выход (г, мл, шт.)	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Завтрак для обучающихся 5-11 классов</b>				
1	Каша пшеничная молочная жидкая 250/5	255	30,79	239
2	Какао-напиток «Виташика», обогащенный витаминами	200	25,53	86
3	Хачапури с сыром и творогом	100	46,22	249
4	Фрукты свежие (груши)	1шт	55,46	54
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>158,00</b>	<b>628</b>
<b>Обед для обучающихся 5-11 классов</b>				
1	Маринад овощной с томатом	100	15,46	123
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой со сметаной, зеленью 250/5/3	258	32,14	105
3	Котлеты, биточки, шницели рубленые с луком	100	104,52	261
4	Макаронные изделия отварные	180	19,68	212
5	Соус томатный «Помидорка»	40	6,81	31
6	Напиток из плодов шиповника	200	13,39	59
7	Хлеб «Полезный» (из ржано-пшеничной муки)	30	4,00	50
8	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	30	4,00	62
	<b>Итого:</b>	<b>938</b>	<b>200,00</b>	<b>903</b>
<b>Обед для обучающихся 1-4 классов ГПД</b>				
1	Маринад овощной с томатом	60	9,28	74
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	200	21,61	77
3	Котлеты, биточки, шницели рубленые с луком	90	94,07	235
4	Макаронные изделия отварные	150	16,40	176
5	Напиток из плодов шиповника	200	13,39	59
6	Хлеб «Полезный» (из ржано-пшеничной муки)	30	4,00	50
7	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	30	4,00	62
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>163,00</b>	<b>733</b>
<b>Полдник</b>				
1	Запеканка картофельная с овощами	150	37,68	166
2	Чай с лимоном 200/10/7	217	7,32	37
3	Хлеб «Полезный» (из ржано-пшеничной муки)	15	2,00	25
	<b>Итого:</b>	<b>382</b>	<b>47,00</b>	<b>228</b>



\_\_\_\_\_  
 И.И. Сидорин  
 \_\_\_\_\_  
 И.И. Сидорин



000

Столовая

МБОУ "СШ № 30"

2023 г.

2н20

**Меню основного питания**  
для обучающихся, питающихся за счет бюджетных средств и родительской платы

№	Наименование блюда	Выход (г, мл, шт.)	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Завтрак для обучающихся 5-11 классов</b>				
1	Тефтели рыбные в соусе (горбуша) 90/60	150	60,44	187
2	Пюре картофельное	180	32,81	148
3	Чай с сахаром 200/10	210	4,02	36
4	Хлеб «Полезный» (из ржаного-пшеничной муки)	20	2,67	33
5	Булочка школьная	60	11,96	243
6	Свежие фрукты (мандарины)	1шт	46,10	33
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>158,00</b>	<b>680</b>
<b>Обед для обучающихся 5-11 классов</b>				
1	Винегрет овощной с огурцами	100	26,69	115
2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, зеленью 250/5/3	258	24,22	76
3	Котлеты московские	100	96,21	190
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	21,00	253
5	Напиток «Садовая ягода»	200	17,21	50
6	Хлеб «Полезный» (из ржаного-пшеничной муки)	60	8,00	100
7	Хлебужик школьный (из пшеничной муки)	50	6,67	104
	<b>Итого:</b>	<b>948</b>	<b>200,00</b>	<b>888</b>
<b>Обед для обучающихся 1-4 классов ГПД</b>				
1	Винегрет овощной с огурцами	80	21,36	92
2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/10	210	18,99	68
3	Зелень укроп, петрушка свежая	1	0,90	
4	Мясо с гречневой крупой по-деревенски	200	93,87	392
5	Напиток «Садовая ягода»	200	17,21	50
6	Хлеб «Полезный» (из ржаного-пшеничной муки)	30	4,00	104
7	Хлебужик школьный (из пшеничной муки)	50	6,67	50
	<b>Итого:</b>	<b>771</b>	<b>163,00</b>	<b>756</b>
<b>Полдник</b>				
1	Пирог мясной	110	33,83	318
2	Напиток растворимый «Цикорий» с молоком	200	13,17	37
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>47,00</b>	<b>375</b>



\_\_\_\_\_ К. Колоскина Е.И.  
 \_\_\_\_\_ В.И. Смирнов  
 \_\_\_\_\_ В.И. Смирнов

000

Школа № 30  
 Столовая МБОУ «СШ № 30»  
 2023 г.

2нЗд  
 I смена

**Меню основного питания**  
 для обучающихся, питающихся только за бюджетные средства

№	Наименование блюда	Выход (г, мл, шт.)	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Комплекс горячего питания для обучающихся 1-4 классов (на 160 руб.)</b>				
1	Пудинг из творога	150	92,07	289
2	Молоко сгущенное порциями	20	13,89	65
3	Кофейный напиток с молоком	200	13,93	70
4	Фрукты свежие (яблоки)	120	27,49	47
5	Бантики с курагой	60	12,62	128
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>160,00</b>	<b>599</b>
<b>Комплекс горячего питания для обучающихся 1-4 классов льготной категории (на 398 руб.)</b>				
<b>Завтрак</b>				
1	Пудинг из творога	150	92,07	289
2	Молоко сгущенное порциями	20	13,89	65
3	Кофейный напиток с молоком	200	13,93	70
4	Фрукты свежие (яблоки)	120	27,49	47
5	Бантики с курагой	60	12,62	128
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>		<b>599</b>
<b>Обед</b>				
1	Салат картофельный с огурцами	80	20,97	118
2	Суп картофельный с горохом, говядиной отварной (для первых блюд) 250/20	270	58,82	175
3	Зелень укроп, петрушка свежая	3	2,70	1
4	Рагу из куриной грудки 50/150	200	108,83	200
5	Сок фруктово-ягодный в ассортименте	200	22,68	96
6	Хлеб «Полезный» (из ржано-пшеничной муки)	30	4,00	50
7	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	30	4,00	62
8	Печенье «Овсяное»	40	16,00	117
	<b>Итого:</b>	<b>853</b>		<b>819</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1403</b>	<b>398,00</b>	<b>1418</b>
<b>Комплекс горячего питания для обучающихся 5-11 классов льготной категории (на 398 руб.)</b>				
<b>Завтрак</b>				
1	Пудинг из творога	200	123,82	385
2	Соус ягодный	30	7,37	26
3	Чай с сахаром 200/10	210	4,02	36
4	Фрукты свежие (яблоки)	1шт	22,54	42
5	Бантики с курагой	60	12,62	128
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>		<b>617</b>
<b>Обед</b>				
1	Салат картофельный с огурцами	100	26,21	148
2	Суп картофельный с горохом	250	17,41	118
3	Говядина отварная (для первых блюд)	15	31,79	43
4	Рагу из куриной грудки 50/180	230	115,49	220
5	Сок фруктово-ягодный в ассортименте	200	22,68	96
6	Хлеб «Полезный» (из ржано-пшеничной муки)	30	4,00	50
7	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	30	4,00	62
8	Печенье	25	6,05	119
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>		<b>856</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1490</b>	<b>398,00</b>	<b>1473</b>
<b>Комплекс питания для обучающихся 5-11 классов (на 48,28 руб.)</b>				
1	Печенье	40	9,68	190
	Йогурт питьевой	190	38,60	109
	<b>Итого:</b>		<b>48,28</b>	<b>299</b>



\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

ООО

Статус МБОУ \*СШ № 3а

19.08.2023 г.

2н3д

**Меню основного питания**  
для обучающихся, питающихся за счет бюджетных средств и родительской платы

№	Наименование блюда	Выход (г, мл, шт.)	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Завтрак для обучающихся 5-11 классов</b>				
1	Пудинг из творога	180	111,44	347
2	Соус ягодный	25	6,15	22
3	Чай с сахаром 200/10	210	4,02	36
4	Ванчики с курагой	60	12,62	128
5	Фрукты свежие (яблоки)	шт	23,77	44
<b>Итого:</b>		<b>252</b>	<b>158,00</b>	<b>577</b>
<b>Обед для обучающихся 5-11 классов</b>				
1	Салат картофельный с огурцами	100	26,21	148
2	Суп картофельный с горохом с зеленью 250/3	253	19,20	119
3	Рагу из куриной грудки 50/180	230	115,49	191
4	Сок фруктово-ягодный в ассартименте	200	22,68	130
5	Хлеб «Полезный» (из ржаного-пшеничной муки)	40	5,33	67
6	Хлебешек школьный (из пшеничной муки)	40	5,33	83
7	Печенье	25	6,05	119
<b>Итого:</b>		<b>888</b>	<b>200,00</b>	<b>857</b>
<b>Обед для обучающихся 1-4 классов ГПП</b>				
1	Салат картофельный с огурцами	50	13,22	74
2	Суп картофельный с горохом	200	13,93	95
3	Рагу из куриной грудки 50/150	200	108,84	200
4	Хлеб «Полезный» (из ржаного-пшеничной муки)	30	4,00	50
5	Напиток из черной смородины	200	10,91	45
6	Печенье	50	12,10	238
<b>Итого:</b>		<b>730</b>	<b>163,00</b>	<b>762</b>
<b>Полдник</b>				
1	Слойка детская	50	6,36	138
2	Возмут питьевой	200	40,64	115
<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>47,00</b>	<b>253</b>



К. Ю. Колосовская Е.Ю.  
 В.В. Власова В.С.  
 Д.А. Давыдова

**Меню основного питания**  
для обучающихся, питающихся только за бюджетные средства

№	Наименование блюда	Выход (г, мл, шт.)	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Комплекс горячего питания для обучающихся 1-4 классов (на 160 руб.)</b>				
1	Фрикадельки «Нежные» отварные	90	81,69	202
2	Макаронные изделия отварные, морковь припущенная 130/20	150	17,37	162
3	Чай с сахаром 200/10	210	4,02	36
4	Хлеб «Полезный» (из ржаного-пшеничной муки)	15	2,00	25
5	Пирожки печеные с повидлом	50	9,10	143
6	Свежие фрукты(мандарины)	100	45,82	33
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>160,00</b>	<b>601</b>
<b>Комплекс горячего питания для обучающихся 1-4 классов льготной категории (на 398 руб.)</b>				
<b>Завтрак</b>				
1	Фрикадельки «Нежные» отварные	90	81,69	202
2	Макаронные изделия отварные, морковь припущенная 130/20	150	17,37	162
3	Чай с сахаром 200/10	210	4,02	36
4	Хлеб «Полезный» (из ржаного-пшеничной муки)	15	2,00	25
5	Пирожки печеные с повидлом	50	9,10	143
6	Свежие фрукты(мандарины)	100	45,82	33
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>		<b>601</b>
<b>Обед</b>				
1	Салат из цветной капусты, соевых помидор, огурцов с луком, зеленью укропа	60	20,01	36
2	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной, говядиной отварной (для первых блюд) 250/10/15	275	56,63	136
3	Зелень укропа, петрушки свежая	2	1,80	7
4	Плов из говядины 50/150	200	127,28	353
5	Напиток апельсиновый с витаминной смесью «Виташка»	200	18,23	68
6	Хлеб «Полезный» (из ржаного-пшеничной муки)	60	8,00	100
7	Печенье	25	6,05	119
	<b>Итого:</b>	<b>822</b>		<b>813</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1437</b>	<b>398,00</b>	<b>1414</b>
<b>Комплекс горячего питания для обучающихся 5-11 классов льготной категории (на 398 руб.)</b>				
<b>Завтрак</b>				
1	Фрикадельки «Нежные» отварные	100	90,77	225
2	Макаронные изделия отварные, морковь припущенная	180	21,57	183
3	Чай с сахаром 200/10	210	4,02	36
4	Хлеб «Полезный» (из ржаного-пшеничной муки)	30	4,00	50
5	Пирожки печеные с повидлом	50	9,10	143
6	Свежие фрукты(яблоки)	120	27,49	47
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>		<b>684</b>
<b>Обед</b>				
1	Салат из цветной капусты, соевых помидор, огурцов с луком	100	30,64	58
2	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	22,74	87
3	Говядина отварная (для первых блюд)	15	31,79	43
4	Плов из говядины 50/180	230	131,32	395
5	Напиток апельсиновый	200	12,56	77
6	Хлеб «Полезный» (из ржаного-пшеничной муки)	30	4,00	50
7	Хлебешек школьный(из пшеничной муки)	60	8,00	125
	<b>Итого:</b>	<b>890</b>		<b>835</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1580</b>	<b>398,00</b>	<b>1519</b>
<b>Комплекс питания для обучающихся 5-11 классов (на 48,28 руб)</b>				
1	Корж Молочный	50	30,05	188
2	Напиток апельсиновый с витаминной смесью «Виташка»	200	18,23	68
	<b>Итого:</b>		<b>48,28</b>	<b>256</b>



\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Меню основного питания**  
для обучающихся, питающихся за счет бюджетных средств и родительской платы

№	Наименование блюда	Выход (г, мл, шт.)	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Завтрак для обучающихся 5-11 классов</b>				
1	Фрикадельки «Нежные» отварные	100	90,77	225
2	Макаронные изделия отварные, морковь припущенная	180	21,57	183
3	Чай с сахаром 200/10	210	4,02	36
4	Хлеб «Полезный» (из ржаного-пшеничной муки)	30	4,00	50
5	Пирожки печеные с повидлом	50	9,10	143
6	Свежие фрукты(яблоки)	1шт	28,54	48
<b>Итого:</b>		<b>690</b>	<b>158,00</b>	<b>685</b>
<b>Обед для обучающихся 5-11 классов</b>				
1	Овощи «Мексиканская смесь» припущенные, в салатной заправке	100	24,00	57
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	20,12	80
3	Плов из говядины 50/180	230	131,32	393
4	Напиток апельсиновый	200	12,56	77
5	Хлеб «Полезный» (из ржаного-пшеничной муки)	30	4,00	50
6	Хлебушек школьный(из пшеничной муки)	60	8,00	125
<b>Итого:</b>		<b>870</b>	<b>200,00</b>	<b>784</b>
<b>Обед для обучающихся 1-4 классов ГПД</b>				
1	Салат из цветной капусты, соевых помидор, огурцов с кукурузой, зеленью укропа	60	20,01	36
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	17,03	64
3	Плов 50/150	200	99,35	409
4	Напиток апельсиновый	200	12,56	77
5	Хлеб «Полезный» (из ржаного-пшеничной муки)	60	8,00	100
6	Печенье	25	6,05	119
<b>Итого:</b>		<b>745</b>	<b>163,00</b>	<b>805</b>
<b>Полдник</b>				
1	Булочка Творожная	70	21,47	195
2	Какао-напиток «Витасика», обогащенный витаминами	200	25,53	86
<b>Итого:</b>		<b>270</b>	<b>47,00</b>	<b>281</b>



*Турмушину Е.Ю.*  
*Витасика В.В.*  
*Шуф-Смирнова В.*



**Меню основного питания**  
для обучающихся, питающихся только за бюджетные средства

№	Наименование блюда	Выход (г, мл, шт.)	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Комплекс горячего питания для обучающихся 1-4 классов (на 160 руб.)</b>				
1	Котлета рубленая из птицы	90	76,98	136
2	Рис припущенный	120	16,59	144
3	Овощи припущенные (перец сладкий, кукуруза, морковь, лук репчатый)	25	17,76	29
4	Напиток растворимый «Цикорий» с молоком	200	13,17	57
5	Хлеб «Полезный» из ржано-пшеничной муки	30	4,00	50
6	Мучное-кондитерское изделие без крема	50	31,50	172
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>160,00</b>	<b>588</b>
<b>Комплекс горячего питания для обучающихся 1-4 классов льготной категории (на 398 руб.)</b>				
<b>Завтрак</b>				
1	Котлета рубленая из птицы	90	76,98	136
2	Рис припущенный	120	16,59	144
3	Овощи припущенные (перец сладкий, кукуруза, морковь, лук репчатый)	25	17,76	29
4	Напиток растворимый «Цикорий» с молоком	200	13,17	57
5	Хлеб «Полезный» из ржано-пшеничной муки	30	4,00	50
6	Мучное-кондитерское изделие без крема	50	31,50	172
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>		<b>588</b>
<b>Обед</b>				
1	Салат из квашеной капусты с клюквой	70	18,02	56
2	Суп картофельный с вермишелью, перцем свежим	250	22,86	99
3	Говядина отварная (для первых блюд)	25	52,98	71
4	Зелень укропа, петрушки свежая	3	2,70	1
5	Суджук тушенное в соусе 60/60	120	84,76	151
6	Пюре картофельное	150	27,34	123
7	Напиток из сухофруктов	200	7,09	77
8	Хлеб «Полезный» из ржано-пшеничной муки	30	4,00	50
9	Рулет с маком	60	18,25	197
	<b>Итого:</b>	<b>908</b>		<b>825</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1423</b>	<b>398,00</b>	<b>1413</b>
<b>Комплекс горячего питания для обучающихся 5-11 классов льготной категории (на 398 руб.)</b>				
<b>Завтрак</b>				
1	Котлета рубленая из птицы	100	85,97	151
2	Рис припущенный	150	20,73	179
3	Овощи припущенные (перец сладкий, кукуруза, морковь, лук репчатый)	30	21,32	34
4	Напиток растворимый «Цикорий» с молоком	200	13,17	57
5	Хлеб «Полезный» из ржано-пшеничной муки	30	4,00	50
6	Крендель «Школьный»	50	12,81	163
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>		<b>634</b>
<b>Обед</b>				
1	Салат из квашеной капусты	100	15,46	80
2	Суп картофельный с вермишелью	250	18,00	101
3	Говядина отварная (для первых блюд)	20	42,38	57
4	Суджук тушенное в соусе 60/60	120	84,76	151
5	Пюре картофельное	180	32,81	148
6	Напиток из сухофруктов	200	7,09	77
7	Хлеб «Полезный» из ржано-пшеничной муки	60	8,00	100
8	Мучное-кондитерское изделие без крема	50	31,50	134
	<b>Итого:</b>	<b>980</b>		<b>848</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1540</b>	<b>398,00</b>	<b>1482</b>
<b>Комплекс питания для обучающихся 5-11 классов (на 48,28 руб.)</b>				
1	Крендель «Школьный»	50	12,81	163
2	Напиток растворимый «Цикорий» с молоком	200	13,17	57
3	Свежие фрукты (яблоки)	1шт	22,30	39
	<b>Итого:</b>		<b>48,28</b>	<b>259</b>



И.А. Красильникова  
И.В. Мухоморова  
И.В. Мухоморова

