

"СОГЛАСОВАНО"  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 19



УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор ООО "ЭСПЕРАНТО"  
О.А. Шапошников



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 04 ОКТЯБРЯ 2023 ГОДА**  
**СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17**

Сезон: **Осенний**  
Возрастная категория: **Школьники 7-11 лет, 12 лет и старше**

на 1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	ПОРЦ005
Гуляш из филе птицы	90	12,72	9,9	5,59	199	МЯСО260
Рис отварной	150	3,77	6,11	41,4	236	ГАР0304
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	136	НАП0382
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	ПОРЦ004
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
<b>Всего</b>	<b>580</b>	<b>23,05</b>	<b>19,4</b>	<b>95,47</b>	<b>686</b>	
<b>Обед</b>						
Салат овощной с яблоками	60	1,02	0,13	6,16	42	САЛ0056
Суп картофель с макар изд на курином бульоне	200	7,5	4,88	15,22	135	СУП0103
Минтай запечённый под молочным соусом	90	4,24	4,25	0,95	205	РЫБА233
Картофель запечённый	150	3,6	13,2	25,79	236	ГАР0313
Сок яблочный	180	0,9		21,96	91	НАП0389
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>20,51</b>	<b>23,06</b>	<b>85</b>	<b>788</b>	
<b>ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>						
Салат овощной с яблоками	100	1,71	0,21	10,27	70	САЛ0056
Суп картофель с макар изд на курином бульоне	250	9,38	6,1	19,03	169	СУП0103
Минтай запечённый под молочным соусом	100	4,71	4,72	1,06	228	РЫБА233
Картофель запечённый	180	4,32	15,84	30,94	284	ГАР0313
Сок яблочный	180	0,9		21,96	91	НАП0389
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>850</b>	<b>24,26</b>	<b>27,48</b>	<b>98,18</b>	<b>920</b>	
<b>Итого</b>		<b>67,81</b>	<b>69,93</b>	<b>278,65</b>	<b>2 394</b>	

<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период</b>	<b>11,33</b>	<b>26,29</b>	<b>46,56</b>		
<b>% от калорийности</b>					



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО "ЭСПЕРАНТО"  
О.А. Шапошников

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 03 ОКТЯБРЯ 2023 ГОДА**  
**СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17**



Сезон:  
Возрастная категория:

**Осенний**  
**Школьники 7-11 лет, 12 лет и старше**

**на 1-ая неделя/Вторник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	8,76	39	САЛ0062
Жаркое по-домашнему из курицы	200	18,4	22,06	15,43	334	МЯСО259
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	НАП0377
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>22,78</b>	<b>22,79</b>	<b>51,43</b>	<b>503</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,65	54	САЛ0045
Борщ с капустой и картоф со смет на курином бульон	200	1,78	5,47	9,5	95	БРЩ0082
Свинина тушеная	90	9,72	22,68	2,79	254	МЯСО256
Каша гречневая с маслом	150	12,07	13,02	54,35	382	КАШ0171
Напиток из плодов шиповника	180	0,61		31,73	130	НАП0388
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>28,35</b>	<b>44,82</b>	<b>118,95</b>	<b>992</b>	
<b>ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,42	90	САЛ0045
Борщ с капустой и картоф со смет на курином бульон	250	2,22	6,84	11,88	118	БРЩ0082
Свинина тушеная	100	10,8	25,2	3,1	282	МЯСО256
Каша гречневая с маслом	180	14,48	15,63	65,23	458	КАШ0171
Напиток из плодов шиповника	180	0,61		31,73	130	НАП0388
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>850</b>	<b>32,9</b>	<b>53,35</b>	<b>136,27</b>	<b>1 156</b>	
<b>Итого</b>		<b>84,03</b>	<b>120,96</b>	<b>306,65</b>	<b>2 652</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период</b>		<b>12,68</b>	<b>41,06</b>	<b>46,26</b>		
<b>% от калорийности</b>						

"СОГЛАСОВАНО"  
 ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 19



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО "ЭСПЕРАНТО"  
 О.А. Шапошников



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 02 ОКТЯБРЯ 2023 ГОДА**  
**СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17**

Сезон:  
 Возрастная категория:

**Осенний**  
**Школьники 7-11 лет, 12 лет и старше**

на 1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Бутерброды с отварным мясом птицы и сыром	60	14	6,3	19,88	191	БУТ0004
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	160	4,8	7,7	33,83	224	КАШ0174
Кофейный напиток с молоком	180	3,22	2,41	25,51	137	НАП0379
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>22,42</b>	<b>16,41</b>	<b>91,82</b>	<b>604</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с кукурузой	60	0,66	0,12	7,26	70	САЛ0059
Суп с рисом и томатом на курином бульоне	200	6,75	6,48	11,76	132	СУП0116
Котлеты, биточки, шницели рубленые из птицы	90	16,74	12,78	15,3	243	КУР0294
Рагу из овощей	150	3,23	11,65	12,12	167	КРТ0142
Компот из изюма	180	0,32		31,5	127	СЛАД348
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>30,95</b>	<b>31,63</b>	<b>92,86</b>	<b>818</b>	
<b>ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>						
Салат из моркови с кукурузой	100	1,1	0,2	12,1	117	САЛ0059
Суп с рисом и томатом на курином бульоне	250	8,44	8,1	14,7	166	СУП0116
Котлеты, биточки, шницели рубленые из птицы	100	18,6	14,2	17	270	КУР0294
Рагу из овощей	180	3,88	13,98	14,54	201	КРТ0142
Компот из изюма	180	0,32		31,5	127	СЛАД348
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>850</b>	<b>35,58</b>	<b>37,08</b>	<b>104,76</b>	<b>959</b>	
<b>Итого</b>		<b>88,95</b>	<b>85,13</b>	<b>289,44</b>	<b>2 381</b>	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период	14,94	32,18	48,63		
% от калорийности					

**"СОГЛАСОВАНО"**  
**ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 19**

УТВЕРЖДАЮ:  
 Генеральный директор ООО "ЭСПЕРАНТО"  
 О.А. Шапошников

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 05 ОКТЯБРЯ 2023 ГОДА**  
**СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17**



Сезон: **Осенний**  
 Возрастная категория: **Школьники 7-11 лет, 12 лет и старше**

**на 1-ая неделя/Четверг**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	САЛ0071
Котлеты,биточки домашние	90	9,3	11,27	9,89	304	МЯС0270
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	ГАР0309
Чай с молоком	200	1,3	1,49	16,47	85	НАП0378
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>19,15</b>	<b>13,97</b>	<b>70,51</b>	<b>657</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,21	4,72	51	САЛ0052
Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульо	200	1,83	5,49	7,06	104	ЩИ00088
Плов с мясом птицы	200	17,9	13,7	27,7	406	МЯС0265
Компот фруктово-ягодный	200	0,46	0,11	28,75	118	СЛАД343
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>700</b>	<b>24,23</b>	<b>23,12</b>	<b>83,15</b>	<b>757</b>	
<b>ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>						
Салат из свеклы отварной	100	1,34	5,36	7,87	85	САЛ0052
Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульо	250	2,29	6,87	8,83	130	ЩИ00088
Плов с мясом птицы	200	17,9	13,7	27,7	406	МЯС0265
Компот фруктово-ягодный	200	0,46	0,11	28,75	118	СЛАД343
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>800</b>	<b>25,99</b>	<b>26,78</b>	<b>91,82</b>	<b>837</b>	
<b>Итого</b>		<b>69,37</b>	<b>63,86</b>	<b>245,49</b>	<b>2 251</b>	

**Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период**      **12,33**      **25,54**      **43,63**  
**% от калорийности**

"СОГЛАСОВАНО"  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО "ЭСПЕРАНТО"  
О.А. Шапошник



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 06 ОКТЯБРЯ 2023 ГОДА**  
**СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17**

Сезон: **Осенний**  
Возрастная категория: **Школьники 7-11 лет, 12 лет и старше**

на 1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,27	0,07	75	ПОРЦ001
Запеканка из творога с повидлом	130/20	12,75	5,25	20,63	310	ТВГ0223
Чай с шиповником	200	0,09		13,95	56	НАП0376
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	ПОРЦ004
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>16,71</b>	<b>14,16</b>	<b>62,05</b>	<b>572</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,65	54	САЛ0045
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	9,43	6,77	14,26	156	СУП0102
Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	90	8,2	9,85	10,79	195	МЯСО279
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	ГАРО309
Компот из яблок	180	0,41	0,1	25,87	106	СЛАД34
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ00
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ00
<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>27,87</b>	<b>21,04</b>	<b>103,42</b>	<b>792</b>	
<b>ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,42	90	САЛ004
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	11,79	8,46	17,83	195	СУП010
Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100	9,11	10,94	11,99	217	МЯСО27
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	243	ГАРО30
Компот из яблок	180	0,41	0,1	25,87	106	СЛАД3
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ0
<b>Всего</b>	<b>850</b>	<b>32,89</b>	<b>25,99</b>	<b>118,33</b>	<b>929</b>	
<b>Итого</b>		<b>77,47</b>	<b>61,19</b>	<b>283,8</b>	<b>2 293</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период</b>		<b>13,52</b>	<b>24,02</b>	<b>49,52</b>		
<b>% от калорийности</b>						