

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 17



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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 09 ЯНВАРЯ 2025 ГОДА
ОТ ОБЪЕДОВАНОЙ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17

Сезон:
Возрастная
категория:

Зимний
Школьники 7-11 лет, 12 лет и старше

на 4-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
Завтрак						
Бутерброд с маслом и твёрдым сыром	60	7,44	11,16	17,04	198	БУТ0004
Каша вязкая мол из овсян кр с масл и сах	160	7,81	12,99	52,05	357	КАШ0173
Кофейный напиток с молоком	180	3,22	2,41	25,51	137	НАП0379
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
Всего	500	18,87	26,56	107,19	744	
Обед						
Салат овощной с яблоками	60	1,02	0,13	6,16	42	САЛ0056
Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульо	200	1,83	5,49	7,06	142	ЩИ00088
Гуляш из филе птицы	90	12,72	9,9	5,59	199	МЯСО260
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	ГАРО309
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
Всего	720	24,79	16,79	97,15	792	
ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Бутерброд с маслом и твёрдым сыром	60	7,44	11,16	17,04	198	БУТ0004
Каша вязкая мол из овсян кр с масл и сах	200	9,76	16,24	65,06	446	КАШ0173
Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	НАП0379
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
Всего	560	21,18	30,08	123,04	848	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат овощной с яблоками	100	1,71	0,21	10,27	70	САЛ0056
Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульо	250	2,29	6,87	8,83	178	ЩИ00088
Гуляш из филе птицы	50/50	14,13	11	6,21	221	МЯСО260
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	244	ГАРО309
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
Всего	850	28,48	19,48	110,03	918	
Итого		93,33	92,9	437,41	3 301	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		11,31	25,33	53		
% от калорийности						

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 19



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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 10 ЯНВАРЯ 2025 ГОДА
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17

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

на 4-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
Завтрак						
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	САЛО071
Котлеты, биточки, шницели рубленые из птицы	90	16,74	12,78	15,3	243	КУРО294
Рис отварной	150	3,77	6,11	41,4	236	ГАРО304
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	НАПО377
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	ПОРЦ004
Всего	500	23,59	19,46	81,38	596	
Обед						
Салат "Осенний"	60	0,96	6,06	4,44	76	САЛО046
Суп картофель с макар изд на курином бульоне	200	7,5	4,88	15,22	135	СУПО103
Котлеты,биточки домашние	90	9,3	11,27	9,89	304	МЯСО270
Каша гречневая с маслом	150	8,1	11,77	38,34	291	КАШО171
Напиток из плодов шиповника	180	0,61		31,73	130	НАПО388
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
Всего	720	29,72	34,58	114,55	1 014	
ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Помидоры свежие порционные	50	0,55	0,1	1,9	11	САЛО071
Котлеты, биточки, шницели рубленые из птицы	100	18,6	14,2	17	270	КУРО294
Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	283	ГАРО304
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	НАПО377
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	ПОРЦ004
Всего	560	26,42	22,15	92,12	675	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат "Осенний"	100	1,6	10,1	7,4	127	САЛО046
Суп картофель с макар изд на курином бульоне	250	9,38	6,1	19,03	169	СУПО103
Котлеты,биточки домашние	100	10,34	12,52	10,99	338	МЯСО270
Каша гречневая с маслом	180	9,72	14,13	46,01	350	КАШО171
Напиток из плодов шиповника	180	0,61		31,73	130	НАПО388
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
Всего	850	34,89	43,45	130,08	1 191	
Итого		114,62	119,65	418,14	3 476	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		13,19	30,98	48,11		
% от калорийности						

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 19



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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 13 ЯНВАРЯ 2025 ГОДА
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17

Сезон:

Возрастная категория:

Зимний
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
Завтрак						
Бутерброд с маслом и твёрдым сыром	60	7,44	11,16	17,04	198	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
Всего	500	15,86	21,27	88,98	611	
Обед						
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
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	ГАР0309
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
Всего	720	33,37	20,65	112,66	854	
ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Бутерброд с маслом и твёрдым сыром	60	7,44	11,16	17,04	198	БУТ0004
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	210	6,3	10,1	44,4	294	КАШ0174
Кофейный напиток с молоком	180	3,22	2,41	25,51	137	НАП0379
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
Всего	550	17,36	23,67	99,55	681	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
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
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	244	ГАР0309
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
Всего	850	38,49	23,9	128,52	1 002	
Итого		105,09	89,49	429,71	3 148	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период	13,36	25,59	54,61		
% от калорийности					

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 19

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО "ЭСПЕРАНТО"
О.А. Шапошников



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 14 ЯНВАРЯ 2025 ГОДА
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17

Сезон: **Зимний**
Возрастная категория: **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
Завтрак						
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	МЯС0259
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	НАП0377
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	ПОРЦ004
Всего	500	22,78	22,79	51,43	503	
Обед						
Салат из белок капусты с кукурузой и 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	МЯС0256
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
Всего	720	28,35	44,82	118,95	992	
ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат из моркови с сахаром	100	1,3	0,1	14,6	65	САЛ0062
Жаркое по-домашнему из курицы	200	18,4	22,06	15,43	334	МЯС0259
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	НАП0377
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	ПОРЦ004
Всего	550	24,15	22,99	60,97	549	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат из белок капусты с кукурузой и 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	МЯС0256
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
Всего	850	32,9	53,35	136,27	1 156	
Итого		108,18	143,95	367,63	3 200	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		13,52	40,48	45,95		
% от калорийности						

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 19



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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 15 ЯНВАРЯ 2025 ГОДА
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17

Сезон: **Зима**
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
Завтрак						
Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,21	4,72	51	САЛ0052
Гуляш из филе птицы	90	12,72	9,9	5,59	199	МЯС0260
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
Всего	610	23,63	22,58	99,48	733	
Обед						
Салат овощной с яблоками	60	1,02	0,13	6,16	42	САЛ0056
Суп картоф с макар изд на курином бульоне	200	7,5	4,88	15,22	135	СУП0103
Котлеты или биточки из минтая в белом соусе	90	7,65	10,08	10,81	234	РЫБА235
Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	133	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
Всего	720	23,44	20,79	87,65	714	
ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат из свеклы отварной	100	1,34	5,36	7,87	85	САЛ0052
Гуляш из филе птицы	50/50	14,13	11	6,21	221	МЯС0260
Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	283	ГАР0304
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	136	НАП0382
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
Всего	680	25,48	26,89	107,82	817	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат овощной с яблоками	100	1,71	0,21	10,27	70	САЛ0056
Суп картоф с макар изд на курином бульоне	250	9,38	6,1	19,03	169	СУП0103
Котлеты или биточки из минтая в белом соусе	100	8,86	11,67	12,5	233	РЫБА236
Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159	ГАР0313
Сок яблочный	180	0,9		21,96	91	НАП0389
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	ПОРЦ004
Всего	860	28,6	24,84	104,73	821	
Итого		101,14	95,1	399,67	3 084	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		13,12	27,75	51,84		
% от калорийности						

"СОГЛАСОВАНО"
 ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 19



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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 16 ЯНВАРЯ 2025 ГОДА
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17

Сезон: **Зимний**
 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
Завтрак						
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	САЛ0071
Котлеты,биточки домашние	90	9,3	11,27	9,89	304	МЯСО270
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
Всего	500	19,14	13,97	70,51	658	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,84	1,56	5,16	38	САЛ0067
Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульо	200	1,83	5,49	7,06	142	ЩИ00088
Плов с мясом птицы	200	17,9	13,7	27,7	406	МЯСО265
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
Всего	700	24,27	21,46	83,59	782	
ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Помидоры свежие порционные	50	0,55	0,1	1,9	11	САЛ0071
Котлеты,биточки домашние	100	10,34	12,52	10,99	338	МЯСО270
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	244	ГАР0309
Чай с молоком	200	1,3	1,49	16,47	85	НАП0378
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	ПОРЦ004
Всего	560	21,53	15,39	78,75	736	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63	САЛ0067
Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульо	250	2,29	6,87	8,83	178	ЩИ00088
Плов с мясом птицы	200	17,9	13,7	27,7	406	МЯСО265
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
Всего	800	26,05	24,02	92,55	863	
Итого		90,99	74,84	325,41	3 039	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		11,98	22,16	42,83		
% от калорийности						



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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 17 ЯНВАРЯ 2025 ГОДА
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4, 19, 21, 29, 31, лицей № 17

Сезон: **Зимний**
 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
Завтрак						
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
Всего	500	16,71	14,16	62,05	572	
Обед						
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 по домашнему 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	СЛАД342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
Всего	720	27,87	21,04	103,42	793	
ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,27	0,07	75	ПОРЦ001
Запеканка из творога с повидлом	200	17	7	27,51	413	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
Всего	550	20,96	15,91	68,93	675	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,42	90	САЛ0045
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	11,79	8,46	17,83	195	СУП0102
Тефтели по домашнему с соусом сметанным с томатом	100	9,11	10,94	11,99	217	МЯСО279
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	244	ГАРО309
Компот из яблок	180	0,41	0,1	25,87	106	СЛАД342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
Всего	850	32,89	25,99	118,33	930	
Итого		98,43	77,09	352,72	2 970	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		13,26	23,36	47,51		
% от калорийности						

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 19



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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 20 ЯНВАРЯ 2025 ГОДА
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17

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

на 2-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
Завтрак						
Бутерброд с маслом и твёрдым сыром	60	7,44	11,16	17,04	198	БУТ0004
Каша вязкая мол из овсян кр с масл и сах	160	7,81	12,99	52,05	357	КАШ0173
Кофейный напиток с молоком	180	3,22	2,41	25,51	137	НАП0379
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
Всего	500	18,87	26,56	107,19	743	
Обед						
Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	8,76	39	САЛ0062
Суп из овощей с гор зел конс на кур бул со смет	200	1,31	4	6	143	СУП0099
Гуляш из филе птицы	90	12,72	9,9	5,59	199	МЯСО260
Каша гречневая с маслом	150	12,07	13,02	54,35	382	КАШ0171
Компот из изюма	200	0,36		35	141	СЛАД348
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
Всего	740	30,47	27,58	124,62	982	
ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Бутерброд с маслом и твёрдым сыром	60	7,44	11,16	17,04	198	БУТ0004
Каша вязкая мол из овсян кр с масл и сах	200	9,76	16,24	65,06	446	КАШ0173
Кофейный напиток с мол	200	3,58	2,68	28,34	152	НАП0379
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
Всего	560	21,18	30,08	123,04	848	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат из моркови с сахаром	100	1,3	0,1	14,6	65	САЛ0062
Суп из овощей с гор зел конс на кур бул со смет	250	1,63	5	7,5	179	СУП0099
Гуляш из филе птицы	50/50	14,13	11	6,21	221	МЯСО260
Каша гречневая с маслом	180	14,48	15,63	65,23	458	КАШ0171
Компот из изюма	200	0,36		35	141	СЛАД348
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	ПОРЦ004
Всего	880	35,92	32,47	147,22	1 162	
Итого		106,44	116,69	502,07	3 735	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		11,4	28,12	53,76		
% от калорийности						

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31



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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 21 ЯНВАРЯ 2025 ГОДА
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17

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

на 2-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
Завтрак						
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	САЛ0071
Котлеты, биточки, шницели рубленые из птицы	90	16,74	12,78	15,3	243	КУР0294
Рис отварной	150	3,77	6,11	41,4	236	ГАР0304
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	НАП0377
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	ПОРЦ004
Всего	500	23,59	19,46	81,38	596	
Обед						
Салат овощной с яблоками	60	1,02	0,13	6,16	42	САЛ0056
Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	200	2,12	5,62	12,42	151	РАС0096
Котлеты,биточки домашние	90	9,3	11,27	9,89	304	МЯСО270
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	ГАР0309
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
Всего	720	21,95	18,28	107,05	908	
ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Помидоры свежие порционные	50	0,55	0,1	1,9	11	САЛ0071
Котлеты, биточки, шницели рубленые из птицы	100	18,6	14,2	17	270	КУР0294
Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	283	ГАР0304
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	НАП0377
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	ПОРЦ004
Всего	560	26,42	22,15	92,12	675	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат овощной с яблоками	100	1,71	0,21	10,27	70	САЛ0056
Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	250	2,64	7,02	15,53	188	РАС0096
Котлеты,биточки домашние	100	10,34	12,52	10,99	338	МЯСО270
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	244	ГАР0309
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
Всего	850	25,33	21,16	121,74	1 048	
Итого		97,3	81,05	402,3	3 227	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период	12,06	22,61	49,87		
% от калорийности					

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 17



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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 22 ЯНВАРЯ 2025 ГОДА
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17



Сезон:
Возрастная категория:

Зимний
Школьники 7-11 лет, 12 лет и старше

на 2-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
Завтрак						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,65	54	САЛ0045
Гуляш из филе птицы	90	12,72	9,9	5,59	199	МЯСО260
Каша гречневая с маслом	150	6,28	9,94	46,69	301	КАШ0171
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	136	НАП0382
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
Всего	600	25,41	26,09	101,99	781	
Обед						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	0,62	3,25	6,3	57	САЛ0050
Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульо	200	1,83	5,49	7,06	142	ЩИ00088
Печень по-строгановски	90	11,91	8,05	2,78	175	МЯСО255
Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	133	ГАР0312
Сок яблочный	180	0,9		21,96	91	НАП0389
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	ПОРЦ004
Всего	740	23,24	22,79	79,05	716	
ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,42	90	САЛ0045
Гуляш из филе птицы	50/50	14,13	11	6,21	221	МЯСО260
Каша гречневая с маслом	180	9,72	14,13	46,01	350	КАШ0171
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	136	НАП0382
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
Всего	680	30,88	33,41	105,71	888	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	1,04	5,42	10,5	95	САЛ0050
Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульо	250	2,29	6,87	8,83	178	ЩИ00088
Печень по-строгановски	50/50	13,23	8,94	3,09	194	МЯСО255
Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159	ГАР0312
Сок яблочный	180	0,9		21,96	91	НАП0389
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	ПОРЦ004
Всего	880	26,83	28,39	92,8	855	
Итого		106,37	110,68	379,56	3 239	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		13,14	30,75	46,87		
% от калорийности						

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4



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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 23 ЯНВАРЯ 2025 ГОДА
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4, 19, 21, 29, 31, лицей № 17

Сезон:
Возрастная
категория:

Школьники 7-11 лет, 12 лет и старше

на 2-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
Завтрак						
Салат "Осенний"	60	0,96	6,06	4,44	76	САЛ0046
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	180	1,17	1,34	14,82	76	НАП0378
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	ПОРЦ004
Всего	520	20,49	19,98	75,86	738	
Обед						
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,56	3,78	5,62	63	САЛ0040
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
Каша гречневая с маслом	150	12,07	13,02	54,35	382	КАШ0171
Компот фруктово-ягодный	180	0,41	0,1	25,87	106	СЛАД343
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
Всего	720	40,77	36,76	127,83	1 004	
ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат "Осенний"	100	1,6	10,1	7,4	127	САЛ0046
Котлеты, биточки домашние	100	10,34	12,52	10,99	338	МЯС0270
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	244	ГАР0309
Чай с молоком	180	1,17	1,34	14,82	76	НАП0378
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	ПОРЦ004
Всего	600	23,3	25,4	86,31	863	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,6	6,3	9,37	105	САЛ0040
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
Каша гречневая с маслом	180	14,48	15,63	65,23	458	КАШ0171
Компот фруктово-ягодный	180	0,41	0,1	25,87	106	СЛАД343
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
Всего	850	47,77	44,92	147,09	1 183	
Итого		132,34	127,07	437,09	3 789	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		13,97	30,18	46,14		
% от калорийности						

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 19



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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 24 ЯНВАРЯ 2025 ГОДА
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17

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

на 2-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
Завтрак						
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
Всего	500	16,71	14,16	62,05	572	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,65	54	САЛ0045
Суп картофельный с ментаем	200	2,53	2,01	44,72	115	СУП0101
Гуляш из говядины	90	12,72	9,9	5,59	162	МЯСО260
Рис отварной	150	3,77	6,11	41,4	236	ГАР0304
Компот из яблок	180	0,41	0,1	25,87	106	СЛАД342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
Всего	720	23,6	21,77	138,15	751	
ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,27	0,07	75	ПОРЦ001
Запеканка из творога с повидлом	200	17	7	27,51	413	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
Всего	550	20,96	15,91	68,93	675	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,42	90	САЛ0045
Суп картофельный с ментаем	250	3,16	2,51	55,9	144	СУП0101
Гуляш из говядины	50/50	14,13	11	6,21	180	МЯСО260
Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	283	ГАР0304
Компот из яблок	180	0,41	0,1	25,87	106	СЛАД342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
Всего	850	27,01	26,63	162	881	
Итого		88,28	78,47	431,13	2 880	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		12,26	24,52	59,88		
% от калорийности						



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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 27 ЯНВАРЯ 2025 ГОДА
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17

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

на 3-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
Завтрак						
Бутерброд с маслом и твёрдым сыром	60	7,44	11,16	17,04	198	БУТ0004
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	160	6,55	8,69	35,89	248	КАШ0173
Кофейный напиток с молоком	180	3,22	2,41	25,51	137	НАП0379
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
Всего	500	17,61	22,26	91,03	634	
Обед						
Салат из квашеной капусты со свеклой	60	0,96	3,06	4,62	50	САЛ0048
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	9,43	6,77	14,26	156	СУП0102
Фрикадельки из курицы	90	11,23	16,76	7,85	295	КУР0294
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	ГАР0309
Компот из изюма	180	0,32		31,5	127	СЛАД348
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	ПОРЦ004
Всего	730	31,61	27,99	108,84	929	
ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Бутерброд с маслом и твёрдым сыром	60	7,44	11,16	17,04	198	БУТ0004
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200	8,19	10,86	44,86	310	КАШ0173
Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	НАП0379
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
Всего	560	19,61	24,7	102,84	712	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат из квашеной капусты со свеклой	100	1,6	5,1	7,7	83	САЛ0048
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	11,79	8,46	17,83	195	СУП0102
Фрикадельки из курицы	100	12,47	18,62	8,73	327	КУР0294
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	244	ГАР0309
Компот из изюма	180	0,32		31,5	127	СЛАД348
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	ПОРЦ004
Всего	860	36,99	33,72	122,74	1 075	
Итого		105,82	108,66	425,44	3 349	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период	12,64	29,2	50,81		
% от калорийности					

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 17



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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 28 ЯНВАРЯ 2025 ГОДА
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17

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

на 3-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
Завтрак						
Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	8,76	39	САЛ0062
Плов с мясом птицы	200	17,9	13,7	27,7	406	МЯСО265
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	НАПО377
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	ПОРЦ004
Всего	500	22,28	14,43	63,7	575	
Обед						
Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0,87	3,29	5,02	53	САЛ0039
Борщ с капустой и картоф со смет на курином бульон	200	1,78	5,47	9,5	95	БРЦ0082
Свинина тушеная	90	9,72	22,68	2,79	254	МЯСО256
Каша гречневая с маслом	150	8,1	11,77	38,34	291	КАШ0171
Напиток из плодов шиповника	180	0,61		31,73	130	НАПО388
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
Всего	720	24,31	43,81	102,31	901	
ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат из моркови с сахаром	100	1,3	0,1	14,6	65	САЛ0062
Плов с мясом птицы	200	17,9	13,7	27,7	406	МЯСО265
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	НАПО377
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	ПОРЦ004
Всего	550	23,65	14,63	73,24	621	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,44	5,49	8,37	89	САЛ0039
Борщ с капустой и картоф со смет на курином бульон	250	2,22	6,84	11,88	118	БРЦ0082
Свинина тушеная	100	10,8	25,2	3,1	282	МЯСО256
Каша гречневая с маслом	180	9,72	14,13	46,01	350	КАШ0171
Напиток из плодов шиповника	180	0,61		31,73	130	НАПО388
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
Всего	850	28,04	52,25	116,01	1 047	
Итого		98,28	125,14	355,26	3 145	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период	12,5	35,81	45,19		
% от калорийности					

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 17



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



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД 29 ЯНВАРЯ 2025 ГОДА
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17

Сезон:

Зимний

Возрастная
категория:

Школьники 7-11 лет, 12 лет и старше

на 3-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
Завтрак						
Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,21	4,72	51	САЛ0052
Гуляш из филе птицы	90	12,72	9,9	5,59	199	МЯС0260
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	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
Всего	600	22,78	22,42	95,78	713	
Обед						
Салат овощной с яблоками	60	1,02	0,13	6,16	42	САЛ0056
Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	200	2,12	5,62	12,42	151	РАС0096
Котлеты или биточки из минтая в белом соусе	90	7,65	10,08	10,81	234	РЫБА235
Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	133	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
Всего	720	18,05	21,52	84,85	729	
ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат из свеклы отварной	100	1,34	5,36	7,87	85	САЛ0052
Гуляш из филе птицы	50/50	14,13	11	6,21	221	МЯС0260
Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	283	ГАР0304
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	136	НАП0382
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
Всего	680	25,48	26,89	107,82	817	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат овощной с яблоками	100	1,71	0,21	10,27	70	САЛ0056
Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	250	2,64	7,02	15,53	188	РАС0096
Котлеты или биточки из минтая в белом соусе	100	8,86	11,67	12,5	233	РЫБА236
Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159	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
Всего	850	21,09	25,62	97,47	821	
Итого		87,4	96,46	385,91	3 080	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		11,35	28,19	50,12		
% от калорийности						

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ №



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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 30 ЯНВАРЯ 2025 ГОДА
СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4, 19, 21, 29, 31, лицей № 17

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

на 3-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
Завтрак						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,65	54	САЛ0045
Котлеты,биточки домашние	90	9,3	11,27	9,89	304	МЯСО270
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	ГАРО309
Чай с молоком	180	1,17	1,34	14,82	76	НАПО378
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Всего	500	18,76	16,65	69,68	677	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,84	1,56	5,16	38	САЛ0067
Суп из овощей с гор зел конс на кур бул со смет	200	1,31	4	6	143	СУП0099
Бефстроганов	90	15,75	11,16	5,13	184	МЯСО250
Рис отварной	150	3,77	6,11	41,4	236	ГАРО304
Компот фруктово-ягодный	180	0,41	0,1	25,87	106	СЛАД343
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
Всего	720	25,32	23,53	98,48	785	
ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,42	90	САЛ0045
Котлеты,биточки домашние	100	10,34	12,52	10,99	338	МЯСО270
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	244	ГАРО309
Чай с молоком	180	1,17	1,34	14,82	76	НАПО378
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Всего	580	21,55	20,07	80,92	787	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63	САЛ0067
Суп из овощей с гор зел конс на кур бул со смет	250	1,63	5	7,5	179	СУП0099
Бефстроганов	100	17,5	12,4	5,7	204	МЯСО250
Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	283	ГАРО304
Компот фруктово-ягодный	180	0,41	0,1	25,87	106	СЛАД343
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
Всего	850	28,71	28,03	112,27	914	
Итого		94,34	88,28	361,36	3 162	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		11,93	25,13	45,71		
% от калорийности						

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 4



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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 31 ЯНВАРЯ 2025 ГОДА
САЛОВАЯ МАОУ СОШ № 4, 19, 21, 29, 31, лицей № 17

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

на 3-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
Завтрак						
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
Всего	500	16,71	14,16	62,05	572	
Обед						
Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	8,76	39	САЛ0062
Суп картофель с рисовой крупой на курином бульоне	200	6,98	4,83	12,74	149	СУП0101
Тефтели по домашнему с соусом сметанным с томатом	90	8,2	9,85	10,79	195	МЯС0279
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	ГАР0309
Компот из яблок	180	0,41	0,1	25,87	106	СЛАД342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
Всего	720	25,27	16,11	105	771	
ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,27	0,07	75	ПОРЦ001
Запеканка из творога с повидлом	200	17	7	27,51	413	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
Всего	550	20,96	15,91	68,93	675	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ						
Салат из моркови с сахаром	100	1,3	0,1	14,6	65	САЛ0062
Суп картофель с рисовой крупой на курином бульоне	250	8,73	6,04	15,93	186	СУП0101
Тефтели по домашнему с соусом сметанным с томатом	100	9,11	10,94	11,99	217	МЯС0279
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	244	ГАР0309
Компот из яблок	180	0,41	0,1	25,87	106	СЛАД342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	ПОРЦ004
Всего	850	29,58	18,58	121,61	896	
Итого		92,52	64,76	357,59	2 914	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		12,7	20	49,08		
% от калорийности						