

"СОГЛАСОВАНО"  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 19

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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 30 СЕНТЯБРЯ 2024 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/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>						
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
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>15,86</b>	<b>21,27</b>	<b>88,98</b>	<b>611</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
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
<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>33,37</b>	<b>20,65</b>	<b>112,66</b>	<b>854</b>	
<b>ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>						
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
<b>Всего</b>	<b>550</b>	<b>17,36</b>	<b>23,67</b>	<b>99,55</b>	<b>681</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
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
<b>Всего</b>	<b>850</b>	<b>38,49</b>	<b>23,9</b>	<b>128,52</b>	<b>1 002</b>	
<b>Итого</b>		<b>105,09</b>	<b>89,49</b>	<b>429,71</b>	<b>3 148</b>	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период % от калорийности	<b>13,36</b>	<b>25,59</b>	<b>54,61</b>		
---	--------------	--------------	--------------	--	--



"СОГЛАСОВАНО"  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 19



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



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 01 ОКТЯБРЯ 2024 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/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	НАПО377
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 белок капусты с кукурузой и морковью	60	0,93	3,05	5,65	54	САЛ0045
Борщ с капустой и картофель 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	12,07	13,02	54,35	382	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
<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>28,35</b>	<b>44,82</b>	<b>118,95</b>	<b>992</b>	
<b>ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>						
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	МЯСО259
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	НАПО377
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>550</b>	<b>24,15</b>	<b>22,99</b>	<b>60,97</b>	<b>549</b>	
<b>ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>						
Салат из белок капусты с кукурузой и морковью	100	1,55	5,08	9,42	90	САЛ0045
Борщ с капустой и картофель 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	14,48	15,63	65,23	458	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
<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>108,18</b>	<b>143,95</b>	<b>367,63</b>	<b>3 200</b>	

<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период</b>	<b>13,52</b>	<b>40,48</b>	<b>45,95</b>		
<b>% от калорийности</b>					



"СОГЛАСОВАНО"  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 19



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



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 02 ОКТЯБРЯ 2024 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>						
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	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>610</b>	<b>23,63</b>	<b>22,58</b>	<b>99,48</b>	<b>733</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
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
<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>23,44</b>	<b>20,79</b>	<b>87,65</b>	<b>714</b>	
<b>ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>						
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	МЯСО260
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
<b>Всего</b>	<b>680</b>	<b>25,48</b>	<b>26,89</b>	<b>107,82</b>	<b>817</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
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
<b>Всего</b>	<b>860</b>	<b>28,6</b>	<b>24,84</b>	<b>104,73</b>	<b>821</b>	
<b>Итого</b>		<b>101,14</b>	<b>95,1</b>	<b>399,67</b>	<b>3 084</b>	

<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период</b>	<b>13,12</b>	<b>27,75</b>	<b>51,84</b>		
<b>% от калорийности</b>					



"СОГЛАСОВАНО"  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 19

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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 03 ОКТЯБРЯ 2024 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	МЯСО270
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	ГАРО309
Чай с молоком	200	1,3	1,49	16,47	85	НАПО378
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>19,14</b>	<b>13,97</b>	<b>70,51</b>	<b>658</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего</b>	<b>700</b>	<b>24,27</b>	<b>21,46</b>	<b>83,59</b>	<b>782</b>	
<b>ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>						
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	ГАРО309
Чай с молоком	200	1,3	1,49	16,47	85	НАПО378
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>560</b>	<b>21,53</b>	<b>15,39</b>	<b>78,75</b>	<b>736</b>	
<b>ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>						
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
<b>Всего</b>	<b>800</b>	<b>26,05</b>	<b>24,02</b>	<b>92,55</b>	<b>863</b>	
<b>Итого</b>		<b>90,99</b>	<b>74,84</b>	<b>325,41</b>	<b>3 039</b>	

<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период</b>	<b>11,98</b>	<b>22,16</b>	<b>42,83</b>		
<b>% от калорийности</b>					



"СОГЛАСОВАНО"  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 17



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



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 04 ОКТЯБРЯ 2024 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 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	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
<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>27,87</b>	<b>21,04</b>	<b>103,42</b>	<b>793</b>	
<b>ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>						
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
<b>Всего</b>	<b>550</b>	<b>20,96</b>	<b>15,91</b>	<b>68,93</b>	<b>675</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
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	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
<b>Всего</b>	<b>850</b>	<b>32,89</b>	<b>25,99</b>	<b>118,33</b>	<b>930</b>	
<b>Итого</b>		<b>98,43</b>	<b>77,09</b>	<b>352,72</b>	<b>2 970</b>	

<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период</b>	<b>13,26</b>	<b>23,36</b>	<b>47,51</b>		
<b>% от калорийности</b>					