

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



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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 03 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/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 04 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/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 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 |
| 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 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 |
| 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 ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД 05 СЕНТЯБРЯ 2024 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/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 | ГАРО309 |
| Чай с молоком | 200 | 1,3 | 1,49 | 16,47 | 85 | НАПО378 |
| 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 | ГАРО309 |
| Чай с молоком | 200 | 1,3 | 1,49 | 16,47 | 85 | НАПО378 |
| 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 | | | | | |

"СОГЛАСОВАНО"
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 19

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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 06 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/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 | 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 | 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 | 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 | 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 | | | | | |