

"СОГЛАСОВАНО"  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 19



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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 07 ОКТЯБРЯ 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 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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>18,87</b>	<b>26,56</b>	<b>107,19</b>	<b>743</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего</b>	<b>740</b>	<b>30,47</b>	<b>27,58</b>	<b>124,62</b>	<b>982</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 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
<b>Всего</b>	<b>560</b>	<b>21,18</b>	<b>30,08</b>	<b>123,04</b>	<b>848</b>	
<b>ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>						
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
<b>Всего</b>	<b>880</b>	<b>35,92</b>	<b>32,47</b>	<b>147,22</b>	<b>1 162</b>	
<b>Итого</b>		<b>106,44</b>	<b>116,69</b>	<b>502,07</b>	<b>3 735</b>	

<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период % от калорийности</b>	<b>11,4</b>	<b>28,12</b>	<b>53,76</b>		
---	-------------	--------------	--------------	--	--



"СОГЛАСОВАНО"  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 19

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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 08 ОКТЯБРЯ 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 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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>23,59</b>	<b>19,46</b>	<b>81,38</b>	<b>596</b>	
<b>Обед</b>						
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	МЯС0270
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
<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>21,95</b>	<b>18,28</b>	<b>107,05</b>	<b>908</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, 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
<b>Всего</b>	<b>560</b>	<b>26,42</b>	<b>22,15</b>	<b>92,12</b>	<b>675</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
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	МЯС0270
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
<b>Всего</b>	<b>850</b>	<b>25,33</b>	<b>21,16</b>	<b>121,74</b>	<b>1 048</b>	
<b>Итого</b>		<b>97,3</b>	<b>81,05</b>	<b>402,3</b>	<b>3 227</b>	

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



"СОГЛАСОВАНО"  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 19

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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 09 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 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
<b>Завтрак</b>						
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	НАПО382
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	ПОРЦ004
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	ПЛОД338
<b>Всего</b>	<b>600</b>	<b>25,41</b>	<b>26,09</b>	<b>101,99</b>	<b>781</b>	
<b>Обед</b>						
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	НАПО389
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>740</b>	<b>23,24</b>	<b>22,79</b>	<b>79,05</b>	<b>716</b>	
<b>ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>						
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	НАПО382
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>30,88</b>	<b>33,41</b>	<b>105,71</b>	<b>888</b>	
<b>ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>						
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	НАПО389
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	ПОРЦ004
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	ПОРЦ004
<b>Всего</b>	<b>880</b>	<b>26,83</b>	<b>28,39</b>	<b>92,8</b>	<b>855</b>	
<b>Итого</b>		<b>106,37</b>	<b>110,68</b>	<b>379,56</b>	<b>3 239</b>	

<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период</b>	<b>13,14</b>	<b>30,75</b>	<b>46,87</b>		
<b>% от калорийности</b>					



"СОГЛАСОВАНО"  
ДИРЕКТОР MAOY COШ № 19

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



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 10 ОКТЯБРЯ 2024 ГОДА**  
**СТОЛОВАЯ MAOY COШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17**

Сезон: **Осенний**  
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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего</b>	<b>520</b>	<b>20,49</b>	<b>19,98</b>	<b>75,86</b>	<b>738</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>40,77</b>	<b>36,76</b>	<b>127,83</b>	<b>1 004</b>	
<b>ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>						
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
<b>Всего</b>	<b>600</b>	<b>23,3</b>	<b>25,4</b>	<b>86,31</b>	<b>863</b>	
<b>ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>						
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
<b>Всего</b>	<b>850</b>	<b>47,77</b>	<b>44,92</b>	<b>147,09</b>	<b>1 183</b>	
<b>Итого</b>		<b>132,34</b>	<b>127,07</b>	<b>437,09</b>	<b>3 789</b>	

<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период</b>	<b>13,97</b>	<b>30,18</b>	<b>46,14</b>		
<b>% от калорийности</b>					



"СОГЛАСОВАНО"  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 19



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



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 11 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 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
<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	САЛО045
Суп картофельный с минтаем	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
<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>23,6</b>	<b>21,77</b>	<b>138,15</b>	<b>751</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	САЛО045
Суп картофельный с минтаем	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
<b>Всего</b>	<b>850</b>	<b>27,01</b>	<b>26,63</b>	<b>162</b>	<b>881</b>	
<b>Итого</b>		<b>88,28</b>	<b>78,47</b>	<b>431,13</b>	<b>2 880</b>	

<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период</b>	<b>12,26</b>	<b>24,52</b>	<b>59,88</b>		
<b>% от калорийности</b>					